Ernst Von Feuchterleben

Conexión entre el alma y el cuerpo

EDITORIAL POBLET BS AIRES

CONEXION ENTRE EL ALMA Y EL CUERPO

Con sobrada razón dice el prologuista que ésta es una obra sin tiempo y sin embargo se halla enclavada a su época. En 1858 el positivismo ya estaba enseñoreado en la enseñanza oficial de la medicina. Este libro es su contrapartida genial y constituye, además, el primer intento de estructuración de la *medicina psicosomática,* expresión cimera de un católico eminente. Cómo y en qué circunstancia el espíritu influye sobre el cuerpo, es decir, en la fisiología y en la patología.

Este gran libro, escrito por el Barón Dr. ERNST VON FEUCHTERSLEBEN, Profesor de la Universidad de Viena, ha sido *reeditado 52 veces* en Alemania y traducido a numerosos idiomas. Cuando en todos los países la medicina psicosomática se está imponiendo sobre la medicina científico-natural, la presencia exhumada de esta obra adquiere una jerarquía excepcional, sobre todo frente a la desvirtuación por influencia espuria de la sexualidad.

EDITORIAL POBLET

ERNST VON FEUCHTERSLEBEN
Profesor de la Universidad de Viena

CONEXION ENTRE EL ALMA Y EL CUERPO

INICIACION A LA MEDICINA PSICOMATICA

Prólogo y notas del
Dr. JUAN CORTES RESTREPO

EDITORIAL POBLET
BUENOS AIRES
1960

Ernst von Feuchtersleben,
Diätetik der Seele,
45, Auflage, 1899

Traducción del
Dr. F. Cortada Pastells

Impreso en la Argentina. Printed in Argentina

PROLOGO

Si me fuera dado componer una lista de cien autores universales para lectura meditada de un hombre culto, no vacilaría en colocar al autor de Conexión entre el alma y el cuerpo *después de Homero y de San Agustín. Paradójicamente, es una obra sin tiempo (podría haber sido escrita, con fortuna semejante, en la época de Pericles) y sin embargo se halla bien enclavada a su época. El positivismo médico hacia 1840 estaba ya enseñoreándose en la enseñanza oficial de la medicina, y en tal apoteosis surge esta obra como contrapartida genial. No sólo el público de la época del positivismo cobijó a esta obra, sino todo el siglo XIX en masa y también los años subsiguientes. Con justicia, ninguna obra tuvo fortuna similar: 50 ediciones en la centuria anterior y 10 tiradas en los años que van de este siglo* [1].

Constituye este libro la primera expresión, estructurada en ceñido volumen, aparte del valor combatiente contra el positivismo, de lo que se llama actualmente medicina psicosomática: *cómo y en qué circunstancia el alma influye sobre el cuerpo, en su fisiología y en su patología. Por*

1 Federica Bremer.

eso el título original de la obra, Diätetik der Seele, *lo llevamos a versión moderna,* Conexión entre el alma y el cuerpo. *Es el primer libro de la actual novísima tendencia médica y fue escrito nada menos que por un católico eminente. Hoy en día en que, en todos los países la medicina psicosomática se está imponiendo sobre la medicina científico-natural, la presencia exhumada de esta obra adquiere una jerarquía excepcional. Esta presencia es más imperativa que nunca, si se tiene en cuenta que esta medicina originariamente católica está siendo desvirtuada por la influencia espuria de la líbido. No son ficticias desviaciones sexuales lo que interesa sino, como lo enseña esta obra, el rescate de la criatura humana. No debe existir confusión posible.*

ESBOZO BIOGRAFICO

Ernesto de Feuchtersleben nació el 29 de abril de 1806 en Viena. Provenía de una familia sajona establecida en Hildburghausen. En su primer año de vida perdió a la madre, y el padre, hombre de carácter más bien adusto, al notarlo tan débil lo mandó a la campaña, donde permaneció hasta los 7 años de edad. De regreso ingresó en el Colegio Imperial María Teresa, *donde permaneció hasta los 19 años. Cuando en 1825 abandonó aquel establecimiento escribió: "Allí me formé para lo que después he sido, allí aprendí por mí mismo que la existencia sólo de la lucha nace". Más adelante agrega: "El gran número de libros que en aquella soledad conventual leí, contribuyó a confirmar mi creencia en la tontería humana".*

De temprano se manifestó su vocación a la medicina, contribuyendo a ello su propensión a conocer la naturaleza humana y el afán de ayudar al prójimo. Desde niño empezó a leer obras relacionadas con las ciencias biológicas. Su condición de noble le impedía seguir el estudio médico y consiguió al fin de su padre el asentimiento. Estudió ocho años en la Universidad de Viena y se graduó en 1833.

No decayó su ánimo con la muerte inesperada de su padre; casó con una muchacha modesta y se entregó de lleno a la profesión. En un comienzo su título de barón entorpecía la afluencia de pacientes que no se atrevían a pagarle con dinero. Pronto comenzó a cobrar prestigio; al poco tiempo consiguió ser nombrado profesor de la escuela de medicina. Solía impartir enseñanza en idioma depurado y cuidaba mucho la exposición clara de la idea.

En 1838 publicó esta obra que ahora prologamos y que le dio gran fama en Alemania y en el mundo. Este éxito sin par le obligó a dictar, en 1844, un curso de psicología médica en la Escuela Superior de Viena. El curso fue en extremo concurrido habiendo sido después publicado su Manual de psicología médica *que tuvo también gran éxito en Alemania y en Inglaterra. En este último país, después de 40 años, el libro era aún texto de enseñanza.*

Cuando se le ofreció el ministerio de instrucción pública tuvo que rechazarlo; aceptó en cambio el cargo de subsecretario de ese ministerio, donde procuró realzar y mejorar la enseñanza popular. Pero aguantó los rigores

de esa función tan sólo cuatro meses y después renunció. Sus fuerzas se debilitaban y en abril de 1850 se vio obligado a guardar cama. El gran hombre murió el 3 de setiembre de ese año, a los 44 años de edad.

POETA Y CRÍTICO

En el colegio comenzó temprano a leer y cultivar la lectura de los clásicos. Su primera composición poética la escribió a los 11 años, en 1817. En 1836 publicó su primer volumen literario que lo tituló precisamente Poesías. *Hasta 1848 se habían hecho cuatro ediciones. Cuando médico se dio tiempo para cultivar también las letras y para mantener el trato con grandes hombres como Schlegel, Grillparzer, Bauernfeld, Maryhofer y Shober.*

Su ideal era expresar la verdad en forma bella y sobre todo pura, con palabras claras y diáfanas. Era contrario a la ampulosidad y a la fraseología. Su especialidad eran los aforismos, *en los que realmente se destacaba. La colección de estas máximas se incluyó en una edición de su obra que se hizo en 1866.*

El tercer aspecto de su actividad literaria, después de la creación poética y la elaboración de los aforismos, era su dedicación a la crítica. Sus trabajos de crítica fueron realmente justipreciados. Analizó a Goethe, Schiller, Lessing, etc., siendo realmente notable el estudio sobre Federico Schlegel. Publicó en 1841 Estudios sobre la teoría de la literatura, del arte y de la vida.

SU GENIALIDAD VISIONARIA

Su gloria la alcanzó como renovador y vidente de la filosofía médica. En contraposición de la medicina del craso materialismo, que se ocupaba sólo de la enfermedad, von Feuchtersleben sostenía en Conexión entre el alma y el cuerpo, *que la salud del cuerpo depende de la energía, de la paz, de la fuerza y de la claridad del alma. El alma que al perderla puede ser recuperada merced a la actividad intensa y a la voluntad inquebrantable.*

Su obra completa fue reunida en 7 tomos nada menos que por Hebbel y editada en Viena por C. Gerald (1851-1853).

JUAN CORTÉS RESTREPO

Bogotá, 1960.

bre ha conseguido hacer un arte hasta de la vida, ¿por qué no ha de poder hacerlo de la salud, que es la vida de la vida? De la conexión entre el alma y el cuerpo (o del alma de esta conexión como quiso decir uno de nuestros críticos al comentar esta obra) hemos de ocuparnos. No nos mueve otro propósito que aportar algo para su estudio.

E. Kant, en uno de sus profundos escritos, ha tratado "del poder del alma para dominar las sensaciones morbosas por la simple intención". Nosotros vamos más allá; queremos dominar, no sólo las sensaciones sino la enfermedad misma. Si con tanta frecuencia se puede acudir en ayuda del alma con el simple esfuerzo del cuerpo, ¿por qué no hemos de ayudar a éste por medio de aquélla? Quizás los médicos, quizás nosotros mismos (pues en esto más que en todo debe uno ser su propio médico), no hemos prestado a este punto de vista toda la atención que se merece. "¡Dichoso dualismo de la humana naturaleza! dice una delicada escritora [1]. Tú sólo mantienes la unidad de nuestra existencia. La materia sostiene al espíritu y el espíritu a la materia. Y sólo por esta conexión puede vivir el hombre".

Nuestra misión debiera consistir en indicar a éste cómo puede preservarse de las enfermedades. Pero sería exigir demasiado pretender de nosotros que expusiéramos una teoría completa sobre un asunto en el que, como en la relación de espíritu y cuerpo, tan a menudo nos quedamos a obscuras cuando más nos regocijamos con

[1] Federica Bremer.

la idea de haberlo comprendido. Agradézcasenos, más bien, que sacrificando la satisfacción de fundar un sistema, sigamos otro procedimiento, aun arrostrando el probable riesgo de que se nos tache de plagiarios. Hay materias en las cuales se abarca poco cuando se quiere abarcar demasiado: la fisiognomía pertenece tal vez a este número.

Pues bien: así como Lavater se contentó con fragmentos fisiognómicos, del mismo modo nosotros con fragmentos nos contentaremos para nuestra "Conexión del alma". Pero para que no nos suceda lo que a aquella Academia de Ciencias, que discutía *por qué* el agua con el pez dentro pesaba lo mismo que sin el pez, sin haberse cuidado de averiguar si realmente era así, séanos permitido detenernos un poco en el *qué,* antes de meternos en el laberinto del *cómo.*

El que dude de que tiene un espíritu, que no me lea; el que atribuya al cuerpo todas las actividades de que me ocupo como de hechos consecutivos a la experiencia, que traduzca mi lenguaje de esta suerte: "Poder o fuerza de aquella parte del cuerpo que obra sobra todas las demás y que corresponde a las llamadas fuerzas espirituales". Por muy falsa que sea esta manera de ver la cuestión, el hecho es siempre el mismo y las máximas que de él se derivan no son menos útiles. Y al fin y al cabo sólo de la verdad fecunda hemos nosotros de ocuparnos.

Los hechos de la conciencia requieren un principio distinto de aquél al cual nos llevan los hechos de la sensibilidad. Espíritu llamamos al primero, más no ol-

videmos que con esta palabra sólo designamos una abstracción, ya que en el planeta que habitamos el espíritu naturalmente sólo lo conocemos en cuanto se nos manifiesta en el hombre, es decir, en naturaleza corporal.

En esta conexión, el lenguaje común racional le denomina alma y a la materia con él unida, cuerpo. La prueba de que el alma ejerce acción sobre el cuerpo no sería, por consiguiente, necesaria, puesto que a una y a otro no los concebimos más que en la unidad de acción, siendo precisa una educación superior para encontrar y explicarse su diferenciación. La risa y el llanto son el símbolo más evidente de la acción simultánea del espíritu y del cuerpo. Hemos establecido el principio y no diremos una palabra más sobre este problema.

Tampoco podemos entrar aquí en una discusión acerca de las causas de la enfermedad y de la curación, discusión por otra parte innecesaria, pues para nuestro objeto nos basta con reflexionar que toda enfermedad procede de dentro o de fuera de nosotros mismos. En el segundo grupo el hombre enferma, bien porque se desarrolla un germen implantado en su existencia individual, aunque no sin alguna excitación externa, bien porque su vida particular orgánica ha sucumbido en la lucha con el enemigo, el mundo que le rodea, ante fuerzas que sin cesar se renuevan, no realmente sino relativamente por efecto hasta cierto punto de una sensibilidad innata en nuestro organismo que raya en debilidad.

Al número de las enfermedades del primer grupo pertenecen, no sólo las que conocemos con el nombre de

hereditarias o constitucionales, sino que también algunos estados que quizás no todo el mundo aprecia bastante desde este punto de vista y acerca de los cuales con harta frecuencia no se sabe si hay que denominarlos crisis de desarrollo o enfermedades. El médico que piense notablemente puede utilizar esta advertencia y ver si le es dado dirigir y hacer prosperar prácticamente en la vida las ideas que sirvieron de punto de partida a Malfatti para su *Patogenia de las evoluciones de la vida.*

¿Nada ha de poder el espíritu para dominar tales estados? Ya se comprenderá que al hacer esta pregunta no nos referimos a aquellos medios profilácticos que los médicos prescriben para mejorar las aptitudes, para preservarlas de las influencias que podrían perjudicarlas; estas prescripciones nacen ciertamente del espíritu, pero no del espíritu del paciente, nos referimos a los que puede emplear nuestra propia alma en beneficio de nuestro ser individual.

Los filósofos, y especialmente los poetas filósofos, se afanan por hacernos ver cómo una disposición moral individual, una tendencia cuya intensidad aumenta rápidamente, puede ser rechazada, limitada, determinada; y si esto es así, ¿por qué no hemos de poder hacer lo mismo en nuestra esfera de acción del alma sobre el cuerpo? El conjunto de aptitudes de un hombre para gozar de salud, ¿cómo se manifiesta más patente a los demás y a sí propio? En mi concepto se manifiesta mejor por aquello que concebimos *como temperamento,* siempre y cuando tomemos esa palabra en el sentido del lenguaje popular, y no tal como lo entienden los filósofos.

Siendo el hombre *una unidad*, hija de una *pluralidad* (alma y cuerpo), nos imaginamos al temperamento como a un conjunto de elementos proporcionados a una existencia individual. En cada hombre aislado, dice Herder, se notan, así en la forma de su cuerpo como en las aptitudes de su alma, unas acertadas proposiciones naturales individuales en sentido de las cuales ha de perfeccionarse, y que en su ilimitada variedad comprenden desde la morbosa deformidad que apenas puede mirarse hasta las formas hermosas del dios griego. Todo mortal busca esta feliz e individual proporción de sus fuerzas, no siempre acertadamente, por todos los medios que están a su alcance; y la busca, porque en ella estriba el goce supremo de su existencia. Y la condición de su salud, añadimos nosotros.

Y siendo esto así, ¿cabe suponer que el hombre, el único ser de la naturaleza que puede convertirse en objeto de su propia observación, no haya de poder conseguir el conocimiento de sí mismo? El, a quien Protágoras llamó "medida del universo", ¿dejaría de ser la medida de sí propio? En modo alguno: nadie que, apartando sus ojos de la confusión del mundo exterior, mire dentro de sí mismo discutirá esta influencia del espíritu sobre el propio ser individual y cualquiera habrá de confesar que puede lograrse un poder sobre sí, y en consecuencia sobre las enfermedades, en cuanto éstas arraigan en lo más hondo de la propia naturaleza. Este hecho, el *qué,* es lo que en primer término merece nuestra atención; por lo que hace al *cómo,* casi todos los siguientes capítulos son un comentario del mismo.

Parecerá a algunos sosrprendente y dudoso que haya de concederse al alma una fuerza y un poder que lleguen hasta influir, por decirlo así, sobre los objetos que nos rodean, como si el mundo en que vivimos fuese parte de nuestro propio ser. ¿Y qué otra cosa es para nosotros? Al hombre el mundo le parece varonil, infantil al niño, risueño al alegre, triste al afligido, y tal como cada uno lo siente, así sobre cada uno obra.

Los cuadros que más intensamente se graban en nuestra alma, las imágenes que mejor se fijan en nuestro pensamiento son siempre aquéllos que hacen nuestra felicidad o nuestra desdicha. ¿Cómo, pues, hemos de ser impotentes para dominar su aparición y su desaparición? ¿No ha de estar en nuestro poder al alegrar nuestros ojos, cuando tan frecuentemente, por desgracia, logramos acumular tantos afanes y tantas energías para entristecerlos y enervarlos? La terrible tempestad que cala hasta los huesos a los compañeros de Lear, en la tragedia de Shakespeare, no impresiona a este infeliz monarca, en cuya alma se agita otra tempestad, la del despecho, que ahoga a la que fuera de él se desata.

Capítulo segundo

ACCION DEL ESPÍRITU SOBRE EL CUERPO

No te importe si dicen que tienes *espíritu de cuerpo.* ¿Qué quieren? ¿Un instrumento delicuescente que se haga pedazos a la hora de empuñarlo?

(De "Camino" por Mons. José María Escriva de Balaguer)

El poder del espíritu se manifiesta con claridad en su propia impotencia. ¡Qué cosa más extraña! Nadie ignora que las almas de los infelices torturados se hallan exentas de muchos males corporales, que son propios del medio en que viven. Es que ellos, porque su alma, concentrada en sus ilusiones y apartada su atención del cuerpo, las hace insensibles a las influencias del mundo exterior. Si así fuese, a una voluntad bien templada y encaminada a los santos fines de la razón, no habría poder que llegara a ocasionar iguales efectos.

En *Medical Rapports,* de 1830, un publicista inglés escribió acerca de la influencia que aquel clima, formado de niebla y de humo de carbón de piedra, ejerce sobre la sanidad de sus compatriotas, termina su trabajo con la observación siguiente: "Entre tanto, no sabemos si algunas de las enfermedades que se atribuyen a la at-

mósfera de vapores que envuelve nuestra ciudad tienen más bien su causa en las costumbres. Del mismo modo que en los cambios de temperatura exterior apenas se modifica el calor interno del cuerpo, existe en el alma humana una fuerza interna de resistencia que, puesta en actividad, basta para mantener el equilibrio con la actividad hostil de las fuerzas exteriores. Algunos médicos nos hablan de mujeres enfermas que mientras se sentían débiles hasta el punto de no poder andar por su cuarto, se pasaban la noche bailando sin experimentar la menor molestia.

"Tan cierto es que el placer favorito despierta las fibras vitales del cuerpo. Por esto los que más sufren los efectos de la atmósfera de Londres son los vagos, los desocupados, los elegantes; el que tiene en constante actividad su atención y su energía no conoce los efectos de las indicaciones barométricas. Es cierto que el oscuro noviembre es el mes de la melancolía y de los suicidios; pero el sombrío color del cielo no puede envolver en tinieblas el campo de un alma radiante de luz. La misma excitación patológica de la manía se pone por encima de la influencia de la atmósfera.

"El hombre, que es inclinado a atormentarse, relaciona ciertas ideas suyas con los fenómenos del otoño que despoja de hojas los árboles. Y aun si las molestias del hipocondríaco decrecen o aumentan según el estado atmosférico, en el fondo lo que influye decisivamente sobre su humor y sobre las consecuencias de éste no es sino su propia voluntad. El hipocondríaco es siempre, aunque sólo lo parezca momentáneamente, un carácter

débil: si él se convence formalmente de esta afirmación y trabaja sin desalentarse para procurar su curación, será él mismo su mejor médico." ¿Qué médico hay, por poca experiencia que tenga, que no pueda citar algunas observaciones análogas hechas por él entre sus pacientes? ¿Por ventura estos casos no son tan frecuentes como puedan serlo cualesquiera otros dentro de la medicina, especialmente en las grandes ciudades, en las cuales la atmósfera de vapores que las envuelve parece estar formada por las pasiones, los cuidados y los pensamientos de sus habitantes?

El suicidio por más que Werther reclame para sus víctimas la compasión que a todo enfermo desdichado le es debida, según veremos más adelante, ¿no es por ventura la triste herencia de naturalezas excesivamente delicadas, de almas débiles que en la esfera de la vida no se hallan en condiciones de resistir los rigores de la ruda realidad? Dígalo, sino, Enrique Kleist. ¿Qué médico no ha experimentado en sí mismo que su abnegación en el cumplimiento de sus deberes ha sido lo único que en días nefastos ha podido disipar las nubes que comenzaban a formarse en torno de su propia existencia moral y corporal, y que esa actividad le ha protegido contra los peligros que ella misma trae consigo, así como en las heridas que el deber causa, está el bálsamo que las cura?

Goethe, a quien cito porque precisamente en él no aparece aquel poderoso impulso que comunica la vocación profesional, siendo, por lo tanto, más sorprendente en él el poder de la simple voluntad, sin el apremio de la necesidad, dice lo siguiente: "Estuve expuesto al con-

tagio de una fiebre pútrida y sólo con el esfuerzo de mi voluntad firme evité la enfermdead. ¡Es increíble lo que en tales casos puede la fuerza moral! Esta fuerza penetra en el cuerpo y le pone en un estado de actividad refractario a toda influencia perniciosa. El miedo es un estado de debilidad inerte en el que a cualquier enemigo le es dado apoderarse fácilmente de nosotros."

Cuantas citas se hagan de Goethe sobre la vida del alma, tienen un valor especial, porque cuanto él dice lo ha experimentado, y son hechos por los cuales él ha pasado realmente; no como sucede con tantos otros en quienes esto no pasa de ser una hermosa ilusión. ¿Qué otra cosa es, pues, la vida sino la fuerza de la voluntad del individuo para someter los acontecimientos exteriores a una ley interna y para asimilar lo que está fuera de ella y de esta suerte, en continuo movimiento, variar constantemente el estado del individuo aunque no su esencia?

Y esta fuerza de la naturaleza corporal, ¿no habría de tener su más sólido sostén, su apoyo más firme en la energía espiritual cuyo rasgo característico constituye? La espontaneidad es la condición del propio mantenimiento, y así como el desarrollo de las facultades morales es la condición de la espontaneidad, cuanto mayor sea el poder del pensamiento en un individuo, tanto mayor será su espontaneidad, y cuanto mayor sea ésta, más vivirá, más será, el hombre. Cierto que mil distintas influencias acechan al necesitado mortal y que el mundo todo no es sino una influencia; pero la más poderosa de todas es la voluntad humana.

Ella es propiamente lo que nos constituye, porque así como todos los seres de la naturaleza no son sino fuerzas manifestadas, así también el hombre, nosotros mismos, tanto somos cuanta es la energía con que nos manifestamos. Y aun cuando sea una energía impuesta, que uno no puede espontáneamente excitar por sí mismo, puede, no obstante, de una sacudida brusca colocarse en un estado en que necesariamente ha de *querer*. De aquí la antigua y fundada observación de que nadie se muere viajando o en vísperas o inmediatamente después de casarse.

"Raras veces, dice el gran pensador Bulwer, casi nunca siendo jóvenes contraeremos una enfermedad incurable, como nosotros mismos no alimentemos y fomentemos la creencia de que lo es.... ¡Cuántos hombres vemos de naturaleza corporal delicadísima que están en actividad constante y no tienen tiempo para estar enfermos! Dejadlos ociosos, dejadlos que reflexionen y se morirán. La herrumbe corroe el acero, que, en cambio, mantiénese brillante si se le usa. Y aún cuando esto fuese falso, aunque la actividad y la indolencia fuesen igualmente causa de males, fuerza es convenir en que los males que la primera produce fácilmente desaparecen y cuando menos en ella misma se halla noble consuelo."

A pesar de la coincidencia de mis ideas con las de tan excelente escritor, no he dejarme seducir hasta el punto de hacer más de lo que debo. Aquí se trata de la confirmación empírica de una eficacia espiritual para preservarse de las influencias morbosas y creo que para este propósito más bien he dicho demasiado que poco.

Capítulo Tercero

LA BELLEZA COMO REFLEJO DE LA SALUD

Vuélcate en ti mismo y proclama que la naturaleza es digna de respeto y te sonreirá la salud.
Federico de Schlegel.

En el capítulo anterior sobre este planteamiento psicosomático, he procurado señalar la existencia espiritual de una fuerza de resistencia contra la multitud de influencias del mundo exterior. Mi intención era más amplia, es decir, partiendo de esta fuerza resistente llegar a probar que existe también un poder de influencia activa. Sabios místicos han hablado de misteriosas acciones de la voluntad piadosa sobre el cuerpo, así como de la influencia de los pecados externos sobre el alma; y se aventuraron a formular la conclusión de que si nuestro cuerpo es el instrumento para formar y transformar el mundo, dominar aquél es conocerlo mejor y dominar a éste.

Pero el temor de que mis deducciones demasiado atrevidas fuesen censuradas, hízome desistir de mi propósito. Sin embargo, la casualidad ha puesto en mis manos un libro ingenioso, en el cual he encontrado, cuando menos

podía esperarlo, reflexiones acerca de aquellas ideas singulares que precisamente me ocupaba en recoger. En ellas me leo a mi mismo, y más que a mi mismo, porque contienen cosas que yo no me había atrevido a decir, pero que bien puedo copiar. ¿Es acaso cosa tan absurda admitir que la acción del espíritu y del cuerpo, como toda acción completa, es una acción recíproca? ¿Qué el alma, por su parte, como agente extraordinariamente sutil influye en el mundo exterior y en sus más enérgicas manifestaciones puede modificar el medio material donde opera?

El que quiera ser consecuente en sus ideas y no quedarse en las medias tintas tiene necesariamente que admitirlo así. Cierto que por ahora sólo como hipótesis cabe decir que el hombre bueno hace sanos el suelo y el aire, y que, en cambio, el hombre malo y las malas acciones apestan los lugares de tal manera que en un mismo sitio lo ilícito inspira horror al virtuoso y atrae al débil: esta afirmación parece todavía extravagante y absurda, pero dentro de cien años quizás figure en el número de las máximas triviales por lo sabidas.

Piénsese en las supersticiones que reinan en los lugares en donde se ha cometido un asesinato: y sin embargo, la superstición es manantial abundante y de gran importancia para el conocimiento de las cosas naturales, porque constituye el testimonio uniforme de todos aquellos hombres que tienen para ellas ojos y oídos y no quieren que la reflexión acompañe al ejercicio de sus sentidos. Es lástima que no sepamos si el médico berlinés Heim, tan famoso como diagnosticador, y que por el olfato dis-

tinguía exactamente las erupciones cutáneas, descubría por el mismo sentido las individualidades morales relacionadas con la materia.

Dejando que el lector interprete, limite o amplíe el fragmento que dejo transcrito, vuelvo a emprender el camino trillado. Lo verosímil adquirirá carácter de certeza cuando lo inverosímil se aproxime a la verosimilitud. Como tal vez tendrá este libro algunas lectoras, a ellas dedico el siguiente párrafo, debido a una sabia escritora: "Las personas como nosotras, sólo pueden sanar cuando sientan verdadera repugnancia a estar enfermas y cuando estén perfectamente convencidas de que la salud produce belleza y amabilidad". De ello nos convenceremos pensando que el aspecto exterior del hombre es la manifestación del buen estado de su salud, o estado interior.

Uno de los más hermosos capítulos de los fragmentos fisiognómicos de Lavater es aquel en que trata de demostrar que ordinariamente existe una armonía visible entre la belleza moral y la corporal y entre la fealdad del cuerpo y la del espíritu, afirmación tan cierta como la de que la eterna sabiduría ha dado a cada ser forma determinada. Ya se comprenderá que bajo esta denominación de belleza no deben entenderse los atractivos fugaces, sino el espíritu que anima todo el ser, y que tampoco entran en este orden de consideraciones los estragos que infaliblemente producen las locuras y las pasiones inoculadas.

Pero si lo que los fisiognomistas se proponen demostrar es que las formas de desenvolvimiento del organismo le son a éste impuestas y de antemano señaladas y que la consecuencia con que procede la naturaleza es la mis-

ma que la que la ley de nuestro pensamiento determina, cosas ambas difícilmente rebatibles, podremos deducir de ello para nuestro objeto que desde el momento en que ese espíritu posee una fuerza para influir en la conformación del cuerpo, esta fuerza lo mismo puede manifestarse como belleza que como salud. La costumbre de sentir y de querer, que es la que crea el carácter, origina los diversos movimientos de los músculos voluntarios y por consiguiente, los llamados rasgos fisiognómicos, que son los que determinan la belleza o fealdad de un hombre.

Toda acción a menudo repetida en el rostro, la risa, el temblor y la burla, el llanto, la cólera, deja una huella en las partes blandas del mismo, un recuerdo de sí misma, una facilidad de reproducción que acaba por influir de una manera permanente e imprimir una forma especial en los músculos y en el tejido celular. A su vez las manifestaciones de fuerza de los primeros han de dejar también a la larga sus huellas en las formaciones sólidas que debajo de ellos se encuentran. ¿Hasta qué punto el cráneo puede experimentar modificaciones plásticas a consecuencia de la acción continuada de los músculos que lo cubren?

Es ésta una cuestión que puede ser importante para la craneoscopia, que hasta ahora sólo se ha preocupado, quizás, con sobrado exclusivismo, de las influencias internas. Los hombres apasionados tienen, al llegar a la vejez, más arrugas en la cara que los de temperamento tranquilo, porque con sus gestos la piel de su rostro se ha contraído y distendido más a menudo y las arrugas al fin han quedado definitivamente fijadas. Pues lo que sucede en las

partes delicadas que contribuyen a formar en la cara la fisonomía, sucede también en todos los demás órganos y sistemas. Todo aquel que, libre de cuidados, respire durante largo tiempo con facilidad y amplitud, verá ensancharse su cavidad torácica con gran beneficio para los órganos importantes en ella contenidos.

En cambio, aquellos en quienes por efecto de deprimentes afecciones morales la circulación de la sangre languidece, difícilmente podrán sustraerse a las consecuencias de un estado de tal índole persistente que se traducirán por perturbaciones en las funciones de secreción y excreción, por retraso en la actividad nutritiva, etc., etc. Cuanto más pronto se presenten estas impresiones en los períodos de la vida, cuanto más intensas y violentas sean, cuanto más coincidan con el carácter innato del individuo y cuanto más se repitan, tanto más inevitable y potente será el sello orgánico que imprimirán en la existencia del hombre.

Todas las partes del organismo humano que representa un ciclo viviente obran recíprocamente una sobre otras: lo que revela un semblante pálido y arrugado descúbrenlo también la voz débil, el paso vacilante, los inseguros rasgos de la escritura, la indecisión, la extremada sensibilidad a los cambios atmosféricos, la enfermedad en suma que poco a poco, pero profundamente, invade al individuo. El cuerpo se envenena o se conserva o se cura con frutos, cuyas semillas ha sembrado el espíritu. La belleza corporal, hasta cierto punto, no es más que la manifestación de la salud; la simetría en las funciones lleva en pos de sí la simetría en los productos, en las for-

mas. Y si la virtud embellece y el vicio afea, ¿quién podrá negar que aquélla conserva la salud y éste es causa de enfermedad?

La naturaleza es una especie de tribunal secreto, cuyos juicios, no por ser silenciosos y lentos, son menos inevitables: conoce aún aquellas faltas que escapan al ojo del hombre y que a las leyes humanas se sustraen, y su influencia, permanente como todo aquello que en forma de corriente se aleja del manantial en donde recibió la primera fuerza impulsiva, se deja sentir a través de varias generaciones: de tal suerte que el nieto que desesperado ansía conocer el secreto de sus males, puede buscar la solución del enigma en los pecados por sus abuelos cometidos.

La frase de la antigua tragedia clásica "el que lo hizo que lo sufra", se aplica no sólo a la moral y a lo jurídico, sino que también a lo físico. Lo que los antes citados místicos han dicho acerca del nacimiento de monstruos y de la regeneración de la raza humana, merece la sanción del naturalista filántropo, pues siempre habrá de reconocerse que la debilidad y las enfermedades, aun de nuestros contemporáneos, tienen sus raíces más en lo moral que en lo corporal, y pueden evitarse y quiera Dios extinguirse también, no sólo con lavatorios de agua fría, y llevando el cuello desabrigado y con demás experimentos de Rousseau y Salzman para endurecer y vigorizar a los niños, sino también mediante un tratamiento más elevado y de índole muy distinta, que hemos de comenzar por aplicarnos a nosotros mismos.

Con harta frecuencia, y no siempre sin razón, se nos ha acusado a los médicos de sensualismo exclusivista, movidos por el cual sólo vemos en el hombre un conjunto de huesos, cartílagos, músculos, entrañas y membranas que se mueve a impulso del oxígeno del aire que penetra en nuestra sangre. En el presente libro, sin embargo, penetramos en un terreno desde el cual nos será posible rechazar tal acusación; en él, el médico ve e indica la salvación allí mismo donde el moralista y el sacerdote la señalan. El autor predilecto de nuestro pueblo, aquél a quien se ha denominado el artista virtuoso [2] escribía en su juventud: "¿Quién no comprende que aquella facultad del alma que sabe hallar placer en todo suceso y disipar cualquier dolor, en el perfecto conjunto del hombre, ha de ser también la más útil para las funciones del organismo? Pues esta facultad es la virtud".

¿Y no está unánimemente reconocido, desde hace mucho tiempo, que hay genios morales como los hay artísticos, por ejemplo, Marco Aurelio, Sócrates, Howard y Penn? Pues en el hombre en que la bondadosa naturaleza sale al encuentro del esfuerzo moral, facilitando por medio de un feliz organismo su desenvolvimiento, la armonía entre el cuerpo y el espíritu será más patente y más agradable que en aquél en que, sólo a fuerza de dolorosas luchas, pueda el espíritu arrancar unas pocas flores y algún fruto al duro suelo de la materia.

En cambio, estas pocas victorias, como rayos perdidos de una luz divina, brillarán en este segundo más intensa-

2 F. Schiller.

mente, como relámpagos en noche obscura, e iluminarán su envoltura carnal como iluminaron en otro tiempo la fisonomía de Sócrates, y la frase de Apolonio "aun entre las arrugas hay una flor" se cumplirá cada día más. Porque, ¿qué es propiamente la belleza humana más que el espíritu irradiando su claridad sobre el cuerpo? y ¿qué es la salud sino la belleza en las funciones? Cuando el alma encuentra un instrumento en armonía con élla, no puede apreciarse en toda su magnificencia su poder por la facilidad con que practica la virtud, porque parece que no cabe que otra cosa sea.

Por el contrario, cuando tiene que luchar para obtener de disonancias un acorde, entonces se califican de milagro sus efectos. Y del mismo modo que a menudo, en un momento solemne, resplandece en el semblante del bueno la belleza escondida, a menudo también el don hermoso de la salud se logra con un solo propósito atrevido, intenso. "No imaginéis, dice Lavater *, el sabio y profético fisiognomista, embellecer al hombre sin mejorarle". Y nosotros añadimos con el convencimiento más profundo: no penséis sin mejorarle conservarle sano.

* G. G. Lavater, que nació en Zürich en 1741, murió en 1801. Si bien fue poeta lírico y épico, su notoriedad proviene de su obra *Fragmentos fisiognomónicos para el fomento del conocimiento del hombre y el amor al hombre* (1774).

Capítulo Cuarto

IMAGINACION

La imaginación en el organismo humano es la intermediaria del todo y hace que el hombre sea tan bueno como tan malo.

Heinse.

El psicosomatista moderno [1] suele enrostrar a los antiguos que fraccionaron y destruyeron la unidad viviente del espíritu, atribuyendo al alma diversas facultades, superiores e inferiores que se traducían por una razón, una inteligencia, unos instintos bajos o elevados, una imaginación, una memoria, etc., etc. Tales censuras son justas si las mencionadas aptitudes o facultades se conciben como fuerzas particulares que obren en virtud de leyes propias, puesto que la energía del alma humana es una, completa e indivisible; todo cuanto en ella puede diferenciarse no son sino las formas de su actividad en que se manifiesta.

1 El vocablo *psicosomatista* ya había sido ideado antes de la aparición de este libro en 1838, que paradójicamente vino a constituir el primer desarrollo de medicina psicosomática. Por consiguiente, hemos cambiado aquí el vocablo *fisiólogo* usado en el original por psicosomatista, que se ajusta mejor a la comprensión moderna. En otras partes también procederemos así. (N. del T.)

Pero estas formas son harto claramente diferenciables entre sí y esta diferenciación es de gran utilidad práctica; y como el diferenciar ha causado en todos tiempos menos daños que el confundir, hemos de agradecer por nuestra parte a aquella antigua escuela que nos haya enseñado a analizar al hombre en vez de contemplarlo embobados como una maravilla y, siguiendo la advertencia que nos hace, queremos, al mismo tiempo que contemplamos y admiramos la energía espiritual humana, estudiar la variedad de sus acciones.

Para esto podemos seguir tantas direcciones como radios cabe trazar desde el centro de nuestra esencia más íntima hasta la circunferencia de lo infinito; más todas ellas pueden, en el fondo, resumirse en tres principales: la de la facultad de pensar, la de la facultad de sentir, en la que corren unidas la fantasía y el sentimiento, y la de la facultad de querer. Estas tres facultades forman juntas el hombre, todo su ser, sus tendencias todas, cuanto el lenguaje vulgar, siempre filosófico, denomina "su pensamiento, su imaginación, sus esfuerzos". Las ideas son el alimento, los sentimientos el aire vital y los actos de la voluntad los ejercicios de fuerza de la vida del espíritu. ¿Cómo puede el alma por estos tres modos influir contra los males que atacan al cuerpo? Esto es lo que vamos a estudiar con la separación debida.

Si en el reino del espíritu cabe establecer categorías, bien puede decirse que la inferior corresponde a la imaginación, la media a la voluntad y la más alta a la razón. Este es por lo menos el orden en que estas actividades se desarrollan en el curso de nuestra existencia. El niño

fantasea, el adulto ansía, el hombre piensa, y si es cierto que la naturaleza procede en sus funciones de menor a mayor, aquella clasificación queda demostrada. En su proceso evolutivo comienza la naturaleza por la fantasía; comencemos también por ella nosotros.

La imaginación es el puente de paso entre el mundo corporal y el del espíritu; es un ser sorprendente, mutable, misterioso, del que no se sabe si hay que atribuirlo al cuerpo o al alma, si nos domina o le dominamos. Lo que sí se sabe es que por esta situación misma es eminentemente apto para transmitir al cuerpo las acciones del alma, y que precisamente por esta condición de intermediario ha de tener gran importancia para nosotros. En efecto, si fijamos nuestra atención en lo que pasa en nuestro interior, observaremos que ni el pensamiento ni el deseo toman inmediatamente cuerpo en nosotros, sino que siempre aparecen por el contacto de la imaginación, observación de bastante trascendencia para el fisiólogo y para el médico.

La imaginación es la intermediaria entre los distintos miembros del organismo espiritual, la que los alimenta, la que los mueve. Sin ella todas las ideas se estancan, y por grande que sea su número, las acciones permanecen rígidas, muertas, y los sentimientos son groseros, materiales. De aquí el encanto vivificador de los sueños, esos deliciosos hijos de la fantasía; de aquí el poder palpable del genio, de la poesía y de todo lo elevado, que siempre tiene algo de poético. "La imaginación, según ha dicho

un pensador ilustre [3], es generalmente la menos explorada y tal vez la más impenetrable de todas las fuerzas del alma humana, pues estando como está en íntima conexión con la estructura total del cuerpo, y particularmente con el encéfalo y los nervios, según lo prueban tantas enfermedades, parece ser, no sólo la base de todas las delicadas energías anímicas y el lazo que nos une, sino que también el nudo de cohesión entre el espíritu y el cuerpo, siendo al propio tiempo la flor que brota de todo el organismo moral para que luego la utilicen las fuerzas pensantes".

Y el mismo Kant, * el filósofo egregio que mucho menos que su antes citado adversario era hombre a propósito para entonar un himno "a la diosa Fantasía siempre mutable, siempre nueva", hace, sin embargo, observar que su fuerza motriz es mucho más íntima que cualquier fuerza mecánica del organismo, y solía decir que un hombre dominado por una plácida alegría come con más apetito que el que ha paseado dos horas a caballo, y que la lectura de un libro ameno es más sana que el ejercicio corporal.

3 Johann G. Herder (1744-1803). Nació en Mohrungen y murió en Weimar. Criticó el sentido histórico del iluminismo y propugnó el concepto de que la historia es manifestación de la naturaleza humana, que lleva en su seno todas las posibilidades de perfeccionamiento. Dejó numerosas obras y acaso la más famosa sea *Ideas para la filosofía de la historia de la humanidad.*

* Immanuel Kant (1724-1804), nació en Königsberg, de donde no salió en toda su vida. Estudió matemáticas, física, ciencias biológicas, filosofía, teología y llegó a ser profesor de lógica y de metafísica. Sus obras constituyen un legado inapreciable para la humanidad.

En este sentido consideraba el soñar como un ejercicio promovido por la naturaleza durante el sueño para mantener vivo el mecanismo del organismo humano, y en la más profunda de sus obras declaraba que el placer de una agradable compañía es simplemente efecto de los acelerados movimientos peristálticos del intestino[4] y que la salud, con ello aumentada, es el verdadero y mejor objetivo de tantas sensaciones delicadas y de tantos pensamientos ingeniosos como tienen lugar en aquélla. Bien puede permitirse ese poquito de expansión al filósofo, mientras nos da tan buenos consejos.

Otro pensador llamaba acertadamente a la imaginación "el clima del espíritu". En ella solamente tienen sus raíces y su asiento, digámoslo así, las verdaderas enfermedades del alma, porque si los tuvieran en la inteligencia, serían errores o vicios, pero no enfermedades, y si los tuviesen en el cuerpo no serían males del alma. Únicamente en el admirable punto de contacto del alma y del cuerpo, en la región del crepúsculo misterioso en que el cuerpo impone la sombra a la luz del alma, únicamente allí surge esa enfermedad del espíritu, esa figura espantosa de la humanidad que se burla de nosotros; de la cual nos apartamos hondamente horrorizados y cuyo perpetuo alejamiento de nosotros constituye la misión propia y final de la higiene del alma.

La imaginación es siempre una potencia que impera sobre lo que está fuera de lo real y con esta potencia

4 Es decir, movimiento vermiforme de los intestinos que empuja las materias contenidas en los mismos, favoreciendo de este modo la digestión.

llevamos dentro de nosotros el germen de la felicidad y de la desgracia: si su actividad se excita de una manera desmedida, hácenos soñar despiertos y entonces nos encontramos en el primer escalón de la locura. Y hasta "el ojo del poeta moviéndose a impulsos de un bello delirio", ¿no evoca algunas veces, como por virtud de siniestro hechizo, los terribles demonios que sólo logra disipar cuando permanece constantemente fijo en la estrella eterna de la belleza?

En el mismo estado normal de la existencia, ¿acaso no ejerce la fantasía un poder plástico lento, pero incesante? ¿Por ventura no hemos de buscar en la fantasía del padre y de la madre (y quién sabe si únicamente en ella), un germen de excepcional influencia para determinar la forma vital del hijo que de ellos ha de nacer? Y suponiendo que hubiéramos de llamar al hombre hijo de la fantasía, ¿no es ésta algo muy innato en nosotros? Puede decirse que la imaginación está dentro de nosotros antes de que seamos nosotros mismos y cuando apenas lo somos ya, y su hechizo se deja sentir más potente en todos aquellos estados singulares en los cuales la reflexión libre se halla dominada por un oscuro despotismo, por ejemplo, en la infancia, en el sueño, en la locura y en el período poético que es una mezcla de los tres primeros.

Lo que para el hombre externamente considerado es el mundo exterior que nos rodea, con todas sus poderosas influencias, es para el hombre en su interior la imaginación, este mundo interno de imágenes que envuelve el núcleo de la vida. Y siendo esto así, ¿cómo no han de ser sus actos decisivos para la salud y la enfermedad? Dice

Lichtenberg hablando de sí mismo: "A menudo me he entregado horas enteras a toda clase de fantasías; sin esta cura por la imaginación, que generalmente empleaba en la época ordinaria de las temporadas lluviosas, no habría llegado a la avanzada edad que tengo."

Cuando antes he dicho que en la fantasía se juntan las sensaciones y las imágenes, no lo he dicho para ahorrarme una distinción más precisa, sino porque realmente la sensibilidad y la fantasía no son otra cosa que el estado pasivo o activo de una sola y misma facultad, porque sentimos cuando fantaseamos y sentimos, además, aquello que nos imaginamos: así también la fantasía, que en el caso anterior funcionaba activamente, ocúpase en función pasiva de las impresiones que el mundo exterior le envía en forma de sensaciones.

El que sea experto en meditar sobre sí mismo comprenderá en seguida que en esa observación que dejamos hecha hay algo más que un simple juego de palabras. Sufriremos si oponemos al mundo la superficie sensible de nuestra existencia; pero nos veremos libres de padecimientos si ponemos en frente de él una fantasía en actividad. En esto, pues, como en todo, el hombre recibe el sufrimiento y el placer de una misma fuente. Y si todos sabemos hasta la saciedad que las narraciones y los ejemplos infunden en la fantasía durante los estados morbosos un poder grande, así para agravar como para mejorar éstos: ¿Por qué lo que puede curar enfermedades no ha de poder evitarlas? ¿Por qué lo que puede hacerlas mortales no ha de poder producirlas? ¡Cuán intensos y peligrosos son los padecimientos de aquellos infelices que se

abandonan a la idea fija de un mal cualquiera que les amenaza o de que se imaginan amenazados! Tarde o temprano los que de esta suerte proceden atraerán el mal sobre sí. La causa fisiológica de tal fenómeno está en una corriente de inervación constantemente dirigida hacia un órgano determinado, corriente que no puede dejar de traer a su jurisdicción la nutrición del órgano mismo. Conocido es el caso de aquel discípulo de Boerhave * que estudió medicina en las condiciones más terribles, puesto que en él se presentaban uno tras otro los estados morbosos que el elocuente profesor explicaba con los más vivos colores: aquel estudiante que en el invierno padeció fiebres e inflamaciones y neurosis en verano, estimó prudente abandonar un estudio que le había conducido al borde del sepulcro.

He aquí otro ejemplo: un criado de una fonda leyó en un periódico, en septiembre de 1824, la descripción de la muerte de un cierto Santiago Drew a consecuencia de la mordedura de un perro rabioso: después de esta lectura, sintióse atacado de hidrofobia, y sólo a fuerza de cuidados pudieron salvarle de la muerte en el hospital Guy (Britannia, Abril de 1825). Los infelices que se sienten interiormente atormentados por los remordimientos de una juventud disipida y que temen las consecuencias materiales de su pasada vida, imprimen tan profunda y repetidamente en su alma la imagen del mal que les amenaza,

* H. Boerhave (1668-1738), famoso médico holandés del siglo XVII, gran profesor de Leyden. Se cuenta que un mandarín le envió una carta desde China con esta dirección: *Boerhave, Europa,* y la carta le llegó.

que al fin se presenta en ellos aquel estado que Weikard caracterizaba como *tabes imaginaria*[5] y que es una triste mezcla de aprensiones y de padecimientos reales por las aprensiones producidas.

Todo médico de alguna práctica ha tenido, especialmente en nuestros días de cultura refinada, ocasión frecuente de observar análogos fenómenos en sí mismo o en los demás. Durante el estudio de la oftalmología muchos jóvenes ven moverse delante de sus ojos las moscas volantes y su vista llega a debilitarse mientras el espectro de la gota serena amenaza su fantasía. ¡Cuántas veces durante la terrible epidemia que en estos últimos años ha asolado a Europa[6], hemos oído citar casos de personas que después de haber conversado durante un rato sobre aquel tema han experimentado sensaciones molestas en el vientre hasta presentarse en ellas los verdaderos síntomas del temido mal!

Con toda intención escojo los ejemplos más inmediatos a nosotros; si fuese a enumerar los que en muchos libros se citan, su número aumentaría de una manera asombrosa. Si la imaginación puede causar al hombre tantos males, ¿qué razón hay para negarle poder suficiente a reportar beneficios? Si enfermo con sólo figurarme que enfermo, ¿no he de mantenerme sano con sólo imaginarme que lo estoy?

Dediquemos nuestra atención a aquellos casos que pueden servir de respuesta afirmativa a esta pregunta. No

5 O sea tisis imaginaria.
6 El cólera.

repetiré los milagros que todos hemos presenciado, producidos en los enfermos por la confianza, la esperanza, los sueños, la simpatía y la música, y me limitaré a indicar que todo cuanto puede influir para curar un órgano enfermo tendrá necesariamente mayor eficacia todavía para conservar los órganos sanos. Todos aquellos remedios pertenecen a la esfera de la imaginación, y los progresos de la humanidad enseñarán a nuestros nietos que a esta esfera corresponden también ciertos procedimientos curativos, cuyos fundamentos buscamos hoy en terreno de muy distinta clase.

Esta consideración, sin embargo, en nada amengua el valor de tales remedios, porque si la imaginación me ha sanado, ¿es acaso imaginación la salud? Un enfermo pedía con insistencia a su médico que le administrara ciertas píldoras, a lo cual se negaba el doctor; por fin consiguió que éste, obrando con gran acierto, y fingiendo querer complacerle, le recetara píldoras de pan, que disfrazó con una ligera capa de polvos dorados. ¡Cuán asombrado no se quedaría al día siguiente el bueno del médico al ver que el enfermo le daba las gracias por la eficacia del medicamento, que no sólo le había producido el efecto deseado sino que además le había promovido abundantes vómitos! Por el hecho de ser este efecto hijo de la imaginación, ¿dejaba de ser real y verdadero?

Un médico inglés quiso ensayar en un enfermo que padecía de parálisis de la lengua, y al cual nada había podido hasta entonces aliviar, un instrumento de su invención, del que se prometía grandes resultados: a fin de enterarse primero de la temperatura de la lengua co-

locó debajo de ésta un pequeño termómetro de bolsillo, y el paciente, firmemente convencido de que éste era el instrumento en cuestión, aseguró lleno de asombro al cabo de unos minutos que ya podía mover aquel miembro (Sobernheim, Higiene, 1835). Y pregunto yo, ¿acaso pudo moverlo menos porque le había curado la imaginación?

No es este lugar oportuno para estudiar hasta qué punto pueden influir en esto los fenómenos del magnetismo animal *. La observación de la acción que sobre el cuerpo puede ejercer una fantasía expresamente encaminada a ello es una de las más antiguas de las ideadas por los hombres. Fontanier, un sabio que viajaba por el Asia, escribía desde Teherán, en agosto de 1824, a Jaubert, que se encontraba en París, lo siguiente: "¿Qué diría usted si yo le comunicase que la teoría de lo que denominamos magnetismo animal era conocida de los habitantes de Oriente mucho antes de que en Europa se hablara de ella; que hay en Asia gentes que hacen de la práctica de esta teoría un verdadero oficio y que por ello son objeto de la persecución de los mollahes?".

Ahora bien: los hijos del Oriente están más familiarizados y mejor educados que nosotros en el mundo de la fantasía; por consiguiente debieron conocer mejor que nosotros los misterios del mundo de lo maravilloso, puesto que con ellos hicieron sus primeros experimentos. Todas las influencias que a diario vemos que ejercen las

* *El magnetismo animal*: En esa época el magnetismo tenía gran difusión y sólo ahora se comienza a conocer, gracias a la neurofisiología moderna, el fundamento científico de la provocación del sueño mesmérico y la razón de su efecto curativo.

naturalezas vigorosas y bien dotadas sobre otras delicadas y vacilantes, corresponden al parecer al terreno que exploramos y se realizan probablemente mediante operaciones de la fantasía. Hasta la razón de un hombre superior no influye sobre la nuestra si antes la fantasía no le ha abierto camino; por esto muchos hombres de importancia no deben su influencia sobre el público al hecho de que éste les comprenda desde luego (*exempla odiosa!*) sino a la aureola que les rodea y que atrae a su atmósfera la fantasía de los demás.

Estos fenómenos son símbolos de muchas cosas, de las más grandes y trascendentales que en el mundo acontecen. El mundo está envuelto como en una atmósfera espiritual (como lo está en una atmósfera material), cada una de cuyas partes rodea el siglo y rodea el día: en ella todas las actividades vivientes del individuo se extienden formando un todo desde el cual vuelven a obrar, sin él darse cuenta de ello, sobre el individuo mismo. Ideas, sensaciones, imágenes flotan invisibles en la atmósfera y nosotros las aspiramos, las asimilamos y las comunicamos sin percatarnos claramente de tal proceso.

A esta atmósfera pudiéramos llamarla alma exterior del mundo; el espíritu del siglo es su reflejo y el notable fenómeno de la moda es una fatalidad de este círculo aéreo que también rodea los círculos pequeños de la sociedad y en el cual, como sutil contagio, se disuelven las ideas que influyen en los pensamientos por nosotros considerados como más propios y personales. Y siendo esta atmósfera, como es, el resultado natural y necesario de las acciones orgánicas de un todo, el ob-

servador atento no tarda en ver cómo la energía vital de un individuo determina su modo de ser y hace que éste se transmita e infiltre en los que le rodean.

El valor del héroe se comunica como éter vivificador a las huestes casi paralizadas que le acompañan; el temblor del miedo se contagia involuntariamente; una carcajada alegre, espontánea, signo de buen humor a toda prueba, comunícase suave, pero irresistiblemente a toda una reunión, y hasta el hombre más adusto, entre avergonzado y enfadado, no es dueño de dominar la sonrisa que asoma a sus labios. Y el bostezo de aburrimiento de una persona ¿no produce acaso una epidemia de bostezos entre las que están con ella? ¿Acaso no causa el mismo efecto que la presencia de un traidor en un corro de amigos? ¿Y hay todavía quién pregunta (como yo me he preguntado tantas veces) cómo es posible que un número de hombres sanos, imparciales y sinceros aseguren haber realmente oído y visto los espíritus conjurados por un exorcista?

En contestación a ésto, diremos que lo mismo para lo bueno que para lo malo existe un poder omnipotente, el poder de la fe, y que todavía se realizan milagros allí donde vive y actúa esa fuerza que cambia de sitio las montañas. Considera bueno a tu hermano y lo será; confía en el que sólo es bueno a medias y lo será del todo; atribuye aptitudes a tu discípulo y las veras desarrollarse en él; tenlo por ineducable y de él nada sacarás. ¡Declárate sano y podrás estarlo! La naturaleza toda no es más que el eco del espíritu, y la suprema ley que en ella se descubre es la siguiente: el ideal en-

gendra lo real; la idea modela gradualmente el mundo a su propia imagen. Con esto no queremos afirmar una acción física, sino solamente cierta influencia moral.

Sobre este punto podrían escribirse muchos libros; pero hora es ya que dejemos esta digresión, añadiendo únicamente a lo dicho, que aquellos cuya fantasía es demasiado débil para penetrar en mis planes de higiene del alma harán bien en adherirse a la fantasía de otro que sea más poderosa, bebiendo en ella el aliento y el goce de la salud espiritual. Hippel, ese sabio no apreciado todavía en todo su valor, decía: "Tísico del alma es todo aquél cuya potencia imaginativa carece de vigor: la fantasía es el pulmón del alma".

La fantasía es de naturaleza femenina; la vida de la mujer es en conjunto más duradera que la del hombre, y de la fantasía puede ser resultado aquella extraordinaria fuerza vital que, según experiencia, va unida a la delicadeza y a la castidad. ¡Cuántas veces no hemos visto naturalezas, tan delicadas que parecen compuestas de éter y luz de luna, conservarse y defenderse con asombro de ellas mismas y de sus allegados, sin nutrirse de otra cosa que de dulces y mágicos ensueños!

¿Por ventura, en opinión del mismo Kant, el más sensato de los evangelistas de la razón, no es la esperanza, después del sueño, la que nos proporciona los ensueños verdaderos, la protectora y el genio tutelar de la humana existencia? Y la esperanza, ¿qué otra cosa es, la más de las veces, que la hija de la fantasía, la hermana del sueño de oro? Hufeland tiene razón cuando incluye en el número de medios para prolongar la vida

la imaginación puesta en cosas agradables. La calobiótica o arte de embellecer la existencia es sólo una parte de la macrobiótica o arte de prolongarla, y la belleza de la existencia está en manos de la fantasía.

Si una dama que ha adquirido gran fama en estos últimos tiempos se alaba "de haber conservado, en la edad madura, en su alma todos los impulsos de la verdadera infancia y de la juventud", ¿a qué otra cosa habrá de agradecer este beneficio que a la fantasía con alas de juventud eterna que sus lectores tanto admiran en ella? Las tristes catástrofes a que sucumbieron naturalezas como las de un Novalis, de un Heine, de un Kleist, no se hubieran producido si la misma fantasía, capaz de evitarlas, no hubiera promovido, por la dirección funesta que tomara, una debilitación de todas las energías alegres.

Henos aquí llegados a donde me había propuesto que llegáramos. La imaginación, precisamente porque siendo de naturaleza femenina no es sino la parte exaltada de la facultad de sentir, no ha de olvidar nunca su condición pasiva si quiere ejercer una acción saludable. No hay que perder de vista que la fantasía es como el suave fuego sagrado de las vestales, que alumbraba y vivificaba mientras cuidaban de él las vírgenes, pero que si se le descuidaba devoraba y consumía cuanto a su paso encontraba.

Y aquí surge ante nuestros ojos otra influencia bienhechora que alimenta aquella llama de la fantasía y que sabe también moderarla con alegre sonrisa: me refiero al ingenio agudo, encantador elemento de nuestra educa-

ción, que con sus regocijados compañeros el buen humor y la jovialidad, ejerce el benéfico poder del ridículo y nos libra muy a menudo de la fatuidad, de la pequeñez de espíritu, de la pedantería, de las grandezas fatuas y de melancólicas inquietudes. Ante su ligero, pero robusto cetro huyen avergonzadas la pena, la preeminencia hinchada por el orgullo, la preocupación martirizadora. El ingenioso buen humor es un bálsamo dulce que se derrama sobre el espíritu enfermo, es un consuelo precioso, aun en los casos en que los demás consuelos son ineficaces. ¿Quién, pues, no querrá aprender a preparar o por lo menos a emplear este bálsamo?

Entre las aspiraciones que constituyen la vida espiritual del hombre en nuestro planeta hay una, el arte, que pertenece a la esfera que precisamente nos ocupa, esto es, la fantasía. Así como en los sueños una agradable función puramente orgánica suspende la lucha del espíritu con el mundo corporal, y, uniendo fraternalmente el alma y el cuerpo, regenera la existencia, así también el arte crea, en el estado despierto, sueños que mantienen la vida, amenazada de sucumbir en las contiendas de la realidad. La música, las artes plásticas y la poesía hablan mitad al cuerpo y mitad al alma.

Un profundo observador que se ha impuesto la tarea de buscar en cada cosa su fin primordial, ha dicho hablando de la música, que en ella todo se reduce en último término a salud, puesto que nos encontramos sanos cuando nos sentimos intimamente con todas nuestras fuerzas y con todos nuestros impulsos. El canto y la música engendran una vivificación armónica de todos los

órganos; el movimiento vibratorio se comunica a todo el sistema nervioso y el hombre en toda la plenitud de su ser se pone al unísono de aquellos sonidos, descubriéndonos con sus voces su modo de ser movido por su impulso innato. En realidad, ¿qué otra cosa es el sentimiento que una constante música de la vida, una vibración interna que el arte de los sonidos no hace más que exteriorizar dándole cuerpo en el aire?

¿Y acaso las demás artes no descansan, lo mismo que la música, en el sentimiento de las relaciones armónicas? Por esto podrán todas llegar a ser el paladín de la salud y del buen humor si, conforme a lo que llevamos dicho, presididas y dirigidas por un espíritu varonil cooperan a la paz y a la conciliación. En este caso un ambiente agradable dejará sentir su acción consoladora sobre toda nuestra existencia y hasta en la hora de nuestra muerte, como se cuenta de Jacobo Böhme, nos sentiremos envueltos en armonías, y con incomparable grandeza emigraremos a la inmensa y eterna armonía de las esferas sobrenaturales.

Al llegar a este punto acométenos la tentación de exponer algunas ideas sobre estética y de preguntar si el estado actual del arte corresponde a este hermoso y agradable objetivo; si las obras de nuestros pintores nos traen la salud del espíritu como el Apolo del Vaticano; si las de los poetas están escritas y son a propósito para regocijarnos, instruirnos, animarnos y mantenernos sanos. Todas estas cuestiones entran, mucho más de lo que suele creerse, en la esfera del alma.

CAPÍTULO QUINTO

VOLUNTAD - CARACTER - INDECISION - DISTRACCION - MAL HUMOR

Una conducta eminentemente acrisolada tiende a disminuir la predisposición a las enfermedades epidémicas.

(Observaciones médicas.)

Con la expresión de VOLUNTAD, no entiendo en modo alguno a la facultad de decidirse hacia un objetivo bajo un fin elevado, sino aquella energía íntima del ser que abriéndose entre todas las demás fuerzas del alma, como entre las hojas las flores, muéstrase activa en todas las direcciones de nuestra conducta; a aquella energía que fácilmente sentimos y reconocemos dentro de nosotros y que con dificultad podemos definir y que podríamos denominar *potencia práctica del hombre.* Todos, hasta los más débiles de espíritu, hemos podido experimentar en nosotros mismos que poseemos esta fueiza de *querer* que en el hombre vigoroso se convierte en carácter.

Esta fuerza, que en el fondo constituye al verdadero hombre individual, que pone en movimiento la imaginación y la razón, que hace públicos los milagros de la vida espiritual, es la que el moralista, el legislador, el

médico y el psicosomatista (que es el que aquí nos interesa), sobre todo en su autoanálisis, han de procurar poner en acción si quieren obtener la soberanía del espíritu, de la cual tanto nos prometemos. Tenemos aquí el alma transfigurada de Stahl, desde el momento en que llega a la luz de la conciencia, por efecto de aquella energía tomada como voluntad, de la cual este profundo pensador tantos milagros anuncia, mientras todavía está sepultada en la noche del instinto.

¿Y es concebible que esa energía no realice los mismos y aun mayores prodigios en aquel estado más perfecto? En vano se intentará iluminar la inteligencia del extraviado o demostrar la falta de valor de la idea fija que ese desdichado persigue; pero se logrará curarle si se excita su actividad, si se despierta en él la energía de querer, de obrar. ¡Cuánto mayor y más beneficiosa sería la influencia de esta acción en el cuerpo y en el alma de los débiles y enfermos de espíritu si éstos supieran, o mejor dicho, si quisieran preparar en su ánimo este bálsamo! Y decimos si quisieran, porque también la voluntad puede en cierto modo ser formada y educada; afirmación ésta nunca más necesaria de ser tenida en cuenta que en nuestros días, cuando la imaginación y la inteligencia gozan de la más exhuberante cultura, mientras la verdadera energía para obrar y para vivir yace en lamentable abandono.

Si el CARÁCTER es, como decía Hardenberg, una voluntad perfectamente desarrollada, no cabe duda alguna acerca de lo que hay que hacer para formar el carácter. La inteligencia determinada por las primeras causas, va-

riará tal vez de rumbo influída por las posteriores; el sentimiento movido por una primera impresión se deja dominar con igual facilidad por una segunda, contraria a aquélla. ¿Es que la voluntad ha de funcionar sin la inteligencia y sin el sentimiento o contra una y otro? Nada de esto; la cuestión estriba en hacerla flexible sin debilidades, fuerte sin rigideces. El hombre moral es, en último término, una unidad, una fuerza; enderezar esta fuerza y vigorizarla en la justicia, he aquí lo que hay que hacer.

"La indecisión, podríamos decir con Goethe, es una enfermedad del alma y siempre ha sido causa de actos funestos. Estarás libre de todo mal, si quieres. De todos los estados, el más miserable es el de hallarse privado de toda energía para querer." El alma y también el cuerpo están sujetos por cien ligaduras al parecer indestructibles; pero que una sola determinación basta a romper ligaduras que, en su mayor parte, nos imponemos nosotros mismos y que disculpamos con las denominaciones tradicionales en la sociedad de indecisión, distracción, mal humor y fastidio. La prevención psicosomática es precisamente la llamada a designar por sus verdaderos nombres a estos espíritus maléficos de la salud.

¡La indecisión, convulsión funesta del alma que harto fácilmente termina en parálisis! No es la muerte cruel con los hombres; únicamente lo es para sí mismo el hombre que la mira pestañeando y con la insegura imagen en los medio cerrados ojos, mueve sus vacilantes pasos unas veces yendo hacia ella y otras apartándose de su lado. No hay ejemplo más elocuente para demostrar

el poder destructor de la incertidumbre y la fuerza vencedora de la resolución que aquel enfermo de quien nos habla M. Herz. El tal enfermo estaba en el último período de una fiebre hética: la esperanza que el médico se creía en el deber de inculcarle, en lucha constante con la idea que él tenía de lo desesperado de su situación, alimentaba y aumentaba la fiebre.

En vista de ello, resolvió Herz intentar una última y arriesgada prueba; anunció al paciente que estaba irremisiblemente perdido; por el momento prodújose naturalmente en aquél una gran excitación, a la que no tardó en suceder una profunda y triste calma. Por la tarde, el pulso estaba normal y la noche fué más tranquila que las anteriores; la fiebre disminuyó de día en día y a las tres semanas el enfermo se había restablecido. Cierto que Herz debía conocer muy a fondo a aquel hombre para atreverse a hacer con él ese experimento (7); pero la causa fundamental en virtud de la que aventuróse a hacerlo encuéntrase en el desprecio de la funesta idea, honda y firmemente arraigada en la naturaleza humana, de que "es demasiado tarde, o ya no vale la pena", que suele ser motivo harto frecuente de la fatal indecisión que nos aqueja.

Esta idea precisamente debiera hacer al hombre resuelto, porque si realmente es demasiado tarde, la resolución es más fácil por lo mismo que es necesaria; y si todavía es tiempo conviene resolverse pronto, porque

7 Este hombre era K. P. Moritz el conocido autor de una notable Mitología. Véase Barnhagen de Eyse: *Narraciones alemanas*, Stuttgart 1879, p. 181.

el logro de un empeño es la mejor recompensa de los mayores cuidados. La antigua leyenda de que el caballero que quería alcanzar el tesoro no debía mirar a su alrededor, encierra una hermosa enseñanza.

La DISTRACCIÓN, que puede calificarse de indecisión de la facultad de atender, es en la vida del alma un estado equivalente al temblor de los músculos en la vida del cuerpo: una oscilación [8] que indica que la energía anímica no es suficiente para obrar con fijeza en una sola dirección, haciendo necesario a cada momento un descanso, una interrupción, un cambio. Si la experiencia nos enseña ya en los estados corporales que por un impulso poderoso toda debilidad puede ser vencida temporalmente y a fuerza de constancia hasta de una manera definitiva, bien podemos esperar los mayores prodigios del movimiento de la voluntad, que es el más íntimo y más individual de todos los impulsos.

En mí mismo he observado que los fugaces fenómenos conocidos con el nombre de *moscas volantes,* lo propio que el movimiento tembloroso de las letras en el papel, desaparecen en cuanto clavo la mirada con fijeza en los objetos que a mi vista oscilan. Del mismo modo una resolución firme comunica firmeza y energía aun a la tendencia interna. Por este motivo he considerado siempre la tan decantada distracción como medio curativo y profiláctico, de eficacia muy dudosa contra las enfermedades del espíritu y he creído, por el contrario, que el recogimiento (la voluntad fijada en la actividad pro-

[8] Es decir, una vacilación, una agitación.

pia) era lo único que podía prevenir tales situaciones y en su caso curarlas, porque la vida obra de dentro afuera y la muerte, como la enfermedad, obra de fuera adentro.

Si alguien me objetase que el fijarse en una dirección le quebranta extraordinariamente las fuerzas, le contestaría que en este caso debe colocarse uno en la situación forzosa de obrar, cosa que puede hacer cualquiera: la cuestión está en empezar; lo demás viene por sí solo. Supongamos que no tengo ninguna ocupación determinada ni ganas de tenerla; pero por mi salud bien puedo resolver ofrecerme al Estado o a cualquier otro de tal manera que, después de estipular ciertas condiciones, me vea obligado a trabajar. Triunfo así de mis vacilaciones acogiéndome al primero que pasa y abrevio la elección, y destruyo la melancólica acción de los pensamientos dolorosos hundiéndome, aun contra mis aficiones, en el océano de una vida agitada y agradable en donde el deber de sociabilidad, arrancándome de mis vanos sueños y lanzándome al círculo de las relaciones, empieza por causarme una satisfacción superficial que al fin se convierte en satisfacción y contento verdaderos.

"Para curar los males del espíritu, escribe un profundo conocedor de estas materias, la inteligencia no puede nada, la razón puede algo, aunque poco, el tiempo mucho, la resignación y la actividad lo pueden todo." Este tratamiento profiláctico o realmente curativo fúndase en la ley de que el estímulo menor cede ante un estímulo mayor. De aquí que si yo puedo infundir en el alma y por ella en el cuerpo el más difusible, por decirlo así, y

más potente de los estímulos, el de la voluntad, los demás menos intensos que aquél, no podrán causar gran daño.

Mantener constantemente la atención desviada de todo lo que perjudica, lesiona o mortifica en la región de la materia del pensamiento, no es posible; pero el encaminarla en una dirección determinada ya, trae consigo el desvío de todo lo demás, sobre todo cuando aquella dirección es activa, no contemplativa. Pero hasta esta última obra iguales milagros cuando el alma se abisma por completo en lo más hondo de sí misma, cuando el tiempo y el espacio dejan de ser para ella y vive eternidades en un instante; cuando, por ejemplo, Semler no advierte el incendio de su casa, o Arquímedes le dice al guerrero que blande sobre su cabeza la espada: "No me destruyas este círculo."

MAL HUMOR se llama el repugnante demonio que ha sabido deslizarse y tomar puesto y voto en la sociedad con el más estético nombre de "humor" simplemente. ¡Desgraciados de aquellos a quienes este humor les tiene presos! Si una ingeniosa escritora recomendó al poeta que hiciera con su humor lo que el escultor con el mármol, ¿por qué lo que se aplica al poeta no ha de poder aplicarse al hombre? Un buen régimen ¿no es, por ventura, una obra de arte de la vida? Si no lo es, por lo menos debiéramos intentar elevarlo a la categoría de tal, y entonces la calobiótica [9] se convertirá quizás, como entre los alegres y sanos griegos, en macrobiótica [10].

9 Arte de vivir bien.
10 Arte de prolongar la vida.

Lavater ha escrito un sermón moral contra el mal humor. También procedería escribir un sermón médico. Nadie puede resistirse a la tristeza; pero todo el mundo puede reprimir el fastidio o mal humor. En la tristeza hay todavía cierto encanto, cierta poesía; el fastidio carece de todo atractivo, es la verdadera prosa de la vida, el hermano del aburrimiento y de la pereza, esos dos envenenadores que matan lentamente. Puede con razón denominársele pecado contra el Espíritu Santo. Si investigamos el origen de este veneno, la observación de la vida ordinaria nos demostrará que radica en la costumbre, "la nodriza del hombre", y de sus vicios.

Si desde nuestra infancia nos hubieran acostumbrado a no permanecer ociosos, a ocupar en cosas agradables las horas que nos dejan libres los trabajos serios, hasta que el sueño apacible nos venciera imponiéndonos sanos ensueños, nunca estaríamos malhumorados. Si desde niños nos hubieran acostumbrado a no estar en la cama durante las hermosas horas de la mañana, no conoceríamos aquella indolencia y aquel mal humor que la más de las veces no son sino consecuencia de la sensación desagradable que experimentamos al ver lo tarde que es cuando despertamos.

Si desde nuestros primeros años nos hubieran acostumbrado a tener en orden cuanto nos rodeaba, este orden se reflejaría también en nuestro interior por una disposición armónica del alma. En una habitación bien aseada siente complacencia el espíritu. Pero lo capital en el arte de ponerse en guardia contra el mal humor, estriba en la distribución oportuna de todos los momen-

tos. El hombre no puede estar siempre dispuesto a todo, pero está siempre dispuesto a algo: pues bien, que haga este algo y se contente con la idea de que en este mundo sublunar la variedad es ley.

"Si en las horas malas has descansado, las horas buenas lo serán doblemente para ti", ha dicho el poeta. La soledad hace al hombre perezoso y, según Platón, testarudo; el trato con las gentes también puede producir iguales efectos: la alternación prudente de soledad y de trato llevará al espíritu el buen humor, la alegría y la salud. La religión, el conocimiento verdadero del Amor que nos acompaña y nos sostiene en todos nuestros pasos, será para nosotros el medio más seguro para preservarnos de malos humores.

Un espíritu abierto a todo lo bueno soportará más fácilmente lo malo. Y si un mortal hubiere, tan desgraciado que hubiese traído a este mundo tenebroso el mal humor como dote de un organismo mal dispuesto, que no se considere, según sucede frecuentemente, como sabio... sino como enfermo y haga cuanto sea preciso para librarse de su tormento, apelando, si es preciso, a las medicinas más amargas.

Pero dejemos ya el mal humor y ocupémonos de los medios que lo curan, del poder que la voluntad ejerce sobre estados cuyas raíces están fuertemente adheridas a los nervios del organismo corporal. Multitud de ejemplos pueden citarse en demostración de la eficacia de esos medios. He leído, no sé dónde, que cierto sujeto hacía aparecer, en cuanto lo quería vivamente, una inflamación de un color rojo azulado en cualquier parte

de su cuerpo. En los fenómenos de la visión es notable la influencia de la voluntad. Hay hombres en quienes el corazón, ese músculo involuntario, ha llegado a ser voluntario.

Los individuos de una tribu salvaje americana cuando creen haber llenado suficientemente su misión, aunque se hallen en la plenitud de su vida, se echan al suelo, cierran los ojos, se forman el propósito de morir y en realidad se mueren. Los esfuerzos coronados por el éxito que sobre sí mismo hizo Demóstenes son bien conocidos. En los escritos póstumos del americano Brown refiere el ventrílocuo Carwin cómo aprendió el arte que le dió tanto renombre: el proceso que descubre su relato es muy notable desde los puntos de vista fisiológico, psicológico y ético, como símbolo de toda aspiración humana.

Primero un presentimiento despertado por la casualidad, luego una ligera tentativa, un éxito aparente seguido de un desencanto; después un nuevo esfuerzo para lograr otra vez el momento dichoso y un segundo éxito, esta vez real; finalmente el ejercicio incesante practicado alegremente, la habilidad y la costumbre. Estos experimentos realizados en sí mismo inspiraron a aquel hombre pensador las siguientes reflexiones: "Si tenemos en cuenta que el movimiento muscular está sometido a muchas modificaciones; que en nuestros días son muy pocos los que tal movimiento ejercitan y que *el imperio de la voluntad es ilimitado,* veremos que nada tiene de milagros o (milagroso) lo que he realizado.

"Hay hombres que de tal manera esconden la lengua que ni un anatómico logra encontrarla, y esto obedece

a movimientos musculares que casi ningún hombre conoce, pero que todos podrían desarrollar con sólo quererlo. Cuando descubrí en mí la rara aptitud, observé cuidadosamente todas las circunstancias que acompañaban al nuevo fenómeno, las sometí a mi fuerza muscular y lo que al principio me era muy difícil acabó por parecerme, a fuerza de ejercicio y de costumbre, un juego."

Es verdad; en el admirable organismo humano dormitan fuerzas no sospechadas que una voluntad de hierro y perseverante puede despertar y hacer patentes. El verdadero estoicismo, la más pura, la más elevada, la más eficaz de las doctrinas preceptivas del paganismo y la que mayor número de discípulos prácticos se conquistó, nos enseña palpablemente lo que puede una voluntad enérgica. Porque nadie se imagina que los fríos silogismos de la escuela fueron los que templaron el ánimo de los discípulos del Pórtico; fue la fuerza de voluntad la que hizo surgir en ellos la más moral de todas las doctrinas paganas, la que realizó aquellos milagros que hoy son la admiración de una generación impotente.

El razonamiento viene después de la experiencia y todavía no se ha dado el caso de que ésta haya sido engendrada por aquél, a menos de que se quiera llamar experiencia a cualquier experimento raquítico, muerto antes de nacer. Cuando aquel filósofo estoico de quien habla Cicerón quiso demostrar en presencia del gran Pompeyo el principio de que "el dolor no es un mal", y se lo demostró por sí mismo dominando un violento ataque de gota que a la sazón sufría, ¿fué el simple raciocinio o fué, más bien, el sentimiento intenso de la

trascendencia que tendría una tal demostración, lo que realizó aquel milagro?

Lo primero que Zenón enseñaba con grandes ejemplos a los jóvenes discípulos era a *querer;* luego viendo éstos que podían querer, hicieron consideraciones sobre ello, y finalmente nos dejaron la sencilla y sublime máxima de que "el espíritu quiere y el cuerpo obedece." La doctrina, la reflexión, el entusiasmo no pueden por sí solos dar al hombre la fuerza para obrar y la felicidad, como lo hace la luz desde lo alto; él mismo es el que desde su interior debe con su voluntad darse el impulso. La larva no se convierte en mariposa porque haya libado el néctar de las flores, sino que, después de haberse convertido en mariposa, se alimenta del jugo de la miel. Después de la metamorfosis viene la felicidad. Lo que importa ahora es que, mediante una resolución firme y perseverante, podamos convertir en carne y en sangre las hermosas reflexiones que dejamos consignadas, tales como las hemos aprendido de los grandes modelos. ¡Dios lo haga!

Capítulo Sexto

INTELIGENCIA - EDUCACION INTELECTUAL

El mismo dolor físico es a mis ojos algo vago e imposible de darse cuenta. Claridad en el espíritu, voluntad pura y energía moral, deben inspirar la misión del hombre.

Rahel Barnhagen.

Cuando exaltamos el poder de la voluntad, hemos insistido en la necesidad de que el hombre elija una meta y en ella persevere. Pero ¿qué es lo que hemos de querer?, ¿qué dirección tenemos que tomar? La contestación a estas preguntas capitales nos la da el entendimiento, ese fruto eterno y el más noble del árbol de la humanidad, madurado por los rayos de la razón. Perdida en sueños vaga la fantasía, y la voluntad se precipita en una estéril nada, si no le presta su auxilio la INTELIGENCIA, "ordenadora del caos y guía del destino." El tema más elevado de la prevención psicosomática es el que examina el poder que la EDUCACIÓN tiene sobre las fuerzas obscuras de la naturaleza física, el que dice hasta qué punto la cultura intelectual puede servir de base a la salud del individuo, de las masas y aun de la humanidad entera.

Para el investigador profundo no hay quizás fenómeno más notable en la existencia del hombre que la posibilidad de la acción de las ideas abstractas sobre el organismo concreto, corporal, mediante aquel eslabón intermedio que se p u e d e d e n o m i n a r "sensaciones del pensamiento." Es precisamente una prerrogativa del hombre el que las ideas puedan en él despertar sensaciones y que merced a éstas influya el espíritu sobre el cuerpo en sentido de arriba abajo, acción psicosomática del mismo modo que el cuerpo influye de abajo arriba sobre el espíritu por medio de las sensaciones propiamente dichas, actividad somatopsíquica. En esta posibilidad de una sensación intelectual, como también moral-religiosa, radica la suerte de la humanidad. Los seres inferiores al hombre no piensan: las inteligencias puras, o sean los ángeles, no tienen ninguna relación que haga posibles en ellos sensaciones como las nuestras; piensan, pero no sienten: únicamente en nosotros existe esta relación como hecho de la conciencia, podemos sentir pensando. El que está educado para ello siente el poder del pensamiento, sobre todo su ser y otorga la supremacía a la inteligencia.

El que en sus investigaciones psicológicas se haya acostumbrado según lo exige un gran conocedor del corazón humano, a considerar íntimamente unidos el interior y el exterior del hombre como la inspiración y expiración de un ser viviente, fácilmente apreciará y comprenderá la opinión que aquí exponemos. Todo lo contrario le acontecerá al que se ha habituado a mirar el espíritu y el cuerpo como dos elementos contradictorios y violen-

tamente unidos y al que participe de la opinión tan generalizada, de que cada placer de la naturaleza sensible es un asesinato en la naturaleza superior y de que sólo a costa del cuerpo puede educarse el espíritu. ¡Triste teoría, en virtud de la cual aquella fuerza creadora que engendró en el alma humana todos los deseos y aspiraciones, sólo dejaría a los infelices mortales la libertad de elegir entre dos clases de muerte! Y sin embargo, los múltiples ejemplos de sabios enfermizos y de ignorantes sanos y gordos ¿no confirman, en apariencia, esta opinión? ¿No parecen abonar esta doctrina la salud de que goza el campesino y la debilidad que caracteriza a los habitantes de las ciudades?

Para apreciar estas preguntas en todo su valor, es preciso formarse idea exacta de lo que es la educación. Aquel sabio enfermizo quizás ha pasado la mitad de su vida estudiando problemas de geometría y se ha olvidado de estudiar el del hombre; ha explorado las venas de la historia y ha despreciado el oro de la humanidad actual; ha querido penetrar el fondo de las cosas sin tocar la corteza de las mismas. Aquel ignorante gordo tal vez no es tan pobre de espíritu como pudo parecerle al sabio y ha hecho grandes estudios sobre el arte de gozar. Aquel campesino sabe lo suficiente para cumplir sus deberes morales y cívicos, lo cual no es poco que digamos, tratándose del hombre. Aquel ciudadano, en cambio, no sabe nada de esto y marcha al encuentro de su suerte fatal que él mismo se ha trazado.

La verdadera educación y cultura intelectual consiste en un desenvolvimiento armónico de nuestras energías:

sólo ella nos hace felices, buenos y sanos; ella nos indica la misión que, conforme a nuestras facultades, debemos llenar; ella nos enseña a conocer nuestras fuerzas haciendo que las ejercitemos conscientemente, y nos permite subordinar, sin destruirlas, la fantasía de la niñez y la voluntad rápida de la juventud a la clara luz de la región de la edad viril. Forma, por consiguiente, la verdadera educación aquella parte del alma cuyo perfeccionamiento en la propia individualidad corresponde a la edad de la madurez, al apogeo de la vida.

¿Cabe esperar la educación de la voluntad, de la educación del sentimiento? Voluntad y sentimiento, dolor y goce internos no son sino resultados del punto de vista desde el cual consideramos el mundo, y este punto de vista es resultado de nuestra educación. En nosotros mismos están el consuelo y la desesperación, el paraíso y el infierno. Si nuestros ojos son claros, claro es también el mundo; y si la manera de pensar, si el conocimiento es la base de nuestro humor, lo es asimismo de nuestro bienestar: tanto puede un sistema de ideas cuando está bien meditado y forma una sola cosa con todo nuestro ser.

El pensamiento será, en este caso, apoyo para el que está cansado, consuelo para el que sufre, defensa para el que aun conserva la salud. Spinoza no habría podido resistir lo que resistió sin la lógica convicción que tenía arraigada en su alma. Concíbase al mundo en su conjunto y la vista de éste aparecerá más alegre; fíjense los ojos en los fines últimos y los males de la tierra disminuirán. Hágase menos, del aplauso el hombre, el objetivo

de los humanos esfuerzos, y la ausencia de este aplauso nos atormentará menos.

"Piénsese bien que a veces lo que a un individuo produce aflicción es necesario, útil para la totalidad de ellos. Si el egoísta siente el mal más que nadie, es porque ve las cosas solamente bajo su mezquino punto de vista; y así en esto mismo tiene el egoismo su castigo." * ¡Apréndase, pues, a ensanchar este punto de vista y a tener grandes pensamientos! ¡Apréndase a considerar que la vida es un don, ciertamente, pero que es sobre todo una misión que hay que cumplir, un poder omnímodo para ejercitar los derechos, pero sólo con la condición de cumplir con los deberes!

Si la causa primordial de un estado enfermizo es la exagerada atención que se consagra a cuanto afecta al cuerpo amado, como de ello puede convencerse cualquier experto que estudie la generación de nuestros contemporáneos, ¿qué remedio más seguro para ese mal que aquél levantado esfuerzo espiritual que nos eleva apartándonos de toda aspiración material? Causa verdadera lástima observar cómo aquellos espíritus pequeños, atentos incesantemente a su, para ellos, preciosa existencia material, trabajan, sin saberlo, de una manera lamentable, en ir enterrando poco a poco esta misma existencia.

El médico mismo, a quien de continuo consultan, ha de despreciar a esos individuos que mueren precisamente víctimas del ansia de vivir. ¿Y a qué es debido esto? A que carecen de esa cultura intelectual, única cosa que puede arrancar al hombre de tales miserias, por lo mis-

* El original silenció al autor de esta cita.

mo que desenvuelve la mejor parte de su propio ser y le presta energía para sobreponerse a su parte puramente terrenal. No quiero hablar de los fenómenos dignos de alto respeto del estoicismo, que hemos atribuído más a la voluntad que a los fundamentos que servían de base a aquella doctrina; pero ¿quiénes han disfrutado de la permanencia en la tierra, concedida al mortal con más sana alegría, que los espíritus serios dedicados a las ideas supremas, desde Pitágoras a Goethe?

La mirada serena sobre el universo todo proporciona salud y únicamente la inteligencia permite que miremos serenamente ese conjunto. Un pensador profundo, un hombre hundido en la admirable sima de la abstracción y que, merced a una contemplación tranquila, ha sabido prolongar una vida que la Parca se disponía a cortar; el pensador que ha sido siempre considerado como el más soñador y acaso el más sombrío de todos los pensadores, Spinoza, enunció la siguiente admirable máxima que según su costumbre, demostró por medio de fórmulas matemáticas: "La felicidad no puede tener exceso, sino que siempre es buena; la infelicidad, en cambio, es siempre mala. Cuando más entiende nuestra inteligencia, tanto más felices somos."

El poder de la verdadera filosofía, tan silencioso como grande, consiste precisamente en que a ella es dado indicar al hombre un punto de vista, una altura tranquila, desde la cual contempla con interés, pero sin luchar, la mudable corriente de los fenómenos, corriente en la que, por la plenitud de su alma, dotada de múltiples facultades, pero educada para la unidad, aparecen ante él el

pasado como un legado santo, el porvenir como objetivo rico en esperanzas de una misión conocida y el presente como patrimonio heredado cuyo valor sólo él sabe apreciar y cuyos intereses sólo él sabe guardar y disfrutar con humor juvenil siempre alegre y siempre igual.

Tal es el poder de la filosofía, pero no de aquella que calienta la cabeza y enfría el corazón, sino de la que sale de lo íntimo del pensador y se apodera de todo su ser; de la que no quiere ser aprendida sino vivida, y comienza y acaba por el examen y la comprensión de uno mismo. ¡Oh felicidad que no conoce las alabanzas locas ni las envidias! La felicidad no puede hallarse más que en la inteligencia, porque por el presente no es otra cosa que una idea. El que ha aprendido a comparar el estado del placer puramente material con el sentimiento de la serenidad intelectual, sabe de sobra que lo que decimos no es un simple juego de palabras. ¡Que la serenidad de inteligencia sea, pues, la defensa y el remedio de nuestra vida!

El resultado más importante de toda educación intelectual es el *conocimiento de sí mismo.* La Divinidad ha dado a cada hombre una determinada medida, una proporción determinada de fuerzas que se mueven en un círculo limitado: esta medida cumplida sin excesos, pero también sin defectos, determina la integridad, la salud del individuo como tal, porque cada ser es lo que es por virtud de esa proporción. Haber realizado exactamente este conocimiento de sí mismo constituye el *summum* de la sabiduría humana; de aquí nadie pasa, y la inscripción del templo de Delfos no exige más. El

que sabe llenar esta medida de su existencia individual con aquella verdadera educación, que es una propiedad y no una simple posesión, conservará su vida y su salud; vivirá en un estado libre, sin trabas; no pertenecerá más que a sí mismo y, como dice Goethe, en su *Egmont*, podrá ordenar a la naturaleza que expulse de su sangre las gotas extrañas y enfermas.

"El mayor bien que todas las criaturas racionales han podido recibir de Dios fué y sigue siendo su propio conocimiento; poseerse a sí mismas." Si esta frase de Herder es cierta, la educación intelectual es la llave que abre este supremo tesoro, pues así como la naturaleza nos ha asegurado por su parte la duración de la existencia física, merced a una fuerza en nosotros innata de resistencia y de autorrenovación, así nosotros podemos, a nuestra vez, llegar a poseer con mayor estabilidad este don por la fuerza de la inteligencia con nuestro propio esfuerzo conquistada. La irreflexión, esta alegre manifestación de la elasticidad del carácter, tiene una fuerza de conservación admirable y, cual bálsamo de un éter suave, llena de vida todo nuestro ser. Y siendo esto así, ¿puede admitirse que el sentimiento de nuestro propio ser, la reflexión completa y evidente sobre nosotros mismos, no ejerza una acción más intensa y más constante que aquella distracción inconsciente y pasajera?

Si el hombre que ha cultivado su inteligencia ha llegado al perfecto conocimiento de sí mismo, débese únicamente a que ha aprendido a considerarse como parte de un todo y a vivir en cohesión con las demás partes de éste. Y aun puede decirse que con esta noción comien-

za la verdadera educación intelectual y con ella un estado de satisfacción corporal y espiritual. Si se observa imparcial y detenidamente a los hipocondríacos, se verá con sentimiento que su mal consiste propiamente en un sombrío y triste egoísmo.

El hipocondríaco sólo vive, piensa y sufre por el miserable yo, a quien tantos enemigos amenazan; alejado de todo lo bello y de todo lo grande que la naturaleza y la humanidad ofrecen a un corazón abierto; insensible a las alegrías y, lo que es más terrible, a los sufrimientos de sus hermanos, acecha con torturadora tenacidad la menor sensación en los obscuros rincones de su temeroso yo y vive muriendo en medio de los mayores tormentos. Los demás son para él objeto de envidia y es para sí mismo una fuente de terrores que sólo se agota con su propia existencia.

La vida, tras la cual anda siempre y a la que siempre ahuyentan sin conocerlo, acaba por serle indiferente y al fin quédase sumido en un estado de taciturnidad y embrutecimiento. Entonces ya no puede decir con el hombre puro y sano: "No soy ajeno a nada de cuanto al hombre afecta", porque todo lo humano es extraño para él, y con la inconsciente desesperación de un Orestes, a quien los dioses vengadores arrebatan poco a poco lo que hay en él de más elevado, el conocimiento de sí mismo, se agarra al miserable trozo de tierra que él llama su yo, y con él cae exánime en la fosa que él mismo se ha cavado. ¿Qué son para él el mundo, la naturaleza, la humanidad, la civilización?

Hipocondría es egoísmo y egoísmo es brutalidad. Im-

primid en el espíritu de este desdichado, si todavía es tiempo, una dirección hacia el todo, abrid su corazón y sus ojos enturbiados a la suerte de su raza, en una palabra, educadle, y el demonio, que no huye ante ninguna pócima reconstituyente de los nervios o del estómago, se esconderá ante la luz del amanecer de la inteligencia. Y si la curación es ya imposible, búsquese consuelo diciendo con el desventurado poeta: "Todo el mundo sufre ¿y sólo yo he de elevarme por encima de los dolores y he de ser feliz entre sepulcros?"

Si al abrir el corazón a la totalidad de los hombres es tan provechoso al enfermo ¡cuánto más útil será para evitar que el mal sobrevenga! Los inmensos resultados prácticos que puede conseguir el hombre y que son los únicos que producen la salud, en cuanto ésta es obra del hombre mismo, nacen de estos dos sentimientos: triunfo sobre sí mismo y abnegación, y, como compañera de una y otra, la moderación, en la que tanta parte tienen ambos. Si es algo grande demostrar oportunamente la energía de una voluntad vigorosa, es algo más grande todavía desistir de ella en el momento oportuno; resolución esta última que sólo puede madurar la educación elevando la inteligencia a la idea de la justicia, ante la cual toda arbitrariedad se convierte en locura.

La voluntad, vivamente excitada, obra de una manera más evidente en los estados transitorios; la razón, en los males crónicos del alma. Del mismo modo el placer exalta momentáneamente el proceso de la vida y repetido con frecuencia lo agota, mientras que la alegría tranquila lo mantiene suave, pero constantemente ejerciendo, por

decirlo así, una influencia nutritiva. "La elevación, ha dicho un hombre de gran talento [11], es el mejor medio para salir bien de todas las colisiones, así sociales como naturales." El hombre sólo puede elevarse por la reflexión, hija de la razón. El pensamiento de Dios da vida a todo el universo, y el hombre que desarrolla sus pensamientos, se une a Dios y toma parte en la vida que circula por la creación infinita.

El bracmán sumergido en el océano de la contemplación, dejándose llevar por sus ilusiones sobre lo eterno, frugal y contento, vive lleno de salud un período de años que no alcanza a vivir ningún europeo constantemente desocupado. Poco favorecido por la naturaleza, Kant supo, sin embargo, proporcionarse una salud constante sacando para ello energías de los grandes pensamientos y confirmando así la hipótesis del sabio que mucho tiempo antes habíase esforzado en demostrar la existencia de afinidades entre indostanos y alemanes.

No puede decirse que Nieland, ese ejemplo de vida armónica, a pesar de ser poeta, realizara el milagro de su hermosa existencia merced a la fantasía o a la intención vehemente; el desenvolvimiento uniforme de sus fuerzas intelectuales y la tendencia de su inteligencia clara hacia lo justo en el curso de la naturaleza fueron, junto con su excelente organismo, lo que le permitió llegar sano y alegre a una edad que aparece como un mito agradable en la historia de la literatura alemana.

El pensar es, en sí y por sí, una ocupación verdaderamente apropiada al hombre, una ocupación saludable

11 Mayzhoffer.

que proporciona la felicidad, constituye un provechoso término medio entre la distracción y la fijeza y dirige suavemente al hombre hacia sus altos fines armonizándolos con sus fines terrenales.

¡Cuánto bien produce considerar el encadenamiento de las fuerzas del mundo, todas las cuales se enlazan entre sí indicando una unidad final que inunda el alma de un bienestar inefable! ¡Cuánto goza el ánimo pudiendo señalar con veneración aquellas individualidades esplendentes que, como testimonios del poder de la inteligencia, se elevan por encima de la negativa estabilidad terrena, a modo de encanecidas imágenes de deidades en el templo de la historia! Platón a los ochenta años enseñaba y todavía aprendía; viejo ya, compuso Sófocles en Kolonos su *Edipo;* Catón, a igual edad, no sentía la menor saciedad de la vida; Isócrates brillaba como orador a los noventa y cuatro años y Fleury como hombre de Estado a los noventa; London, según dice un biógrafo, mostróse tan perspicaz en Belgrado como se había mostrado treinta años antes en Dommstädtl, y Goethe, a una edad mucho más avanzada de la que constituye el límite normal de la vida humana, vertió pensamientos de esos que sorprenden el secreto de la naturaleza orgánica en el prototipo de sus criaturas.

Nadie diga que nuestra época ofrece una triste contradicción al hablar de la eficacia del perfeccionamiento de la inteligencia sobre el del cuerpo, cuando parece más bien que con el refinamiento de aquélla, con la civilización, aumentan la debilidad y las enfermedades de la especie humana. A los que tal dijesen les pregun-

taríamos: ¿por ventura el refinamiento de la inteligencia es la verdadera educación intelectual? ¿Acaso ésta, dondequiera que ha existido durante nuestro siglo, no ha producido los frutos más saludables?

Y aun allí donde una excitación, quizás prematura y exagerada, de la vida intelectual ha ejercido realmente una influencia perturbadora en la vida física, ¿no ha traído ella misma consigo el bálsamo para las heridas que produjera? Las lecturas, las conversaciones, el propio pensar, ¿no han abierto los maravillosos manantiales, en los cuales sabemos que hemos de refrigerarnos y encontrar nueva vida? Ni queremos decir que la cultura intelectual obre la transformación de un organismo pobre: estos milagros los hacen solamente la fantasía o la fe y no entran en la esfera de acción de la inteligencia; pero si observamos a los hombres dotados de perspicacia y claro talento, veremos que se quejan mucho menos de mal humor y de malestar, que aquellos otros de entendimiento limitado para quienes el vientre es el símbolo de todo el universo; aquellos que, cuando la fortuna ciega los coloca en el sillón del juez, deciden en un momento de la suerte de su tembloroso hermano y fallan sobre su vida o muerte, según que sus funciones corporales se realicen o no a la medida de sus deseos.

Si por medio del arte hemos fortificado nuestra imaginación, por medio de la moralidad templado nuestro carácter y por la educación intelectual ensanchado y dado satisfacción a nuestra existencia, fácilmente resistiremos las violencias que diariamente y desde todos los rincones del universo lanzan los elementos incultos sobre

nosotros para metamorfosearnos y destruirnos, y con íntima satisfacción aseguraremos que todos los esfuerzos y actividades, así espirituales como corporales, cooperan a un solo fin, el de perfeccionarnos y hacernos dichosos; que la vida, el arte y la ciencia son rayos de un mismo sol, cuyas sonrisas traen la prosperidad a todos los seres.

Si echamos una mirada retrospectiva sobre las rapsódicas consideraciones que hasta ahora llevamos consignadas, observaremos que, en realidad, no hemos hecho más que tres variaciones sobre un mismo tema, que hemos tocado una misma melodía en tres instrumentos distintos, cuando hemos tratado de descomponer, por lo menos para la observación, al hombre, que es eternamente uno. Pero esta repetición en que hemos incurrido no lo es, según como se la considere: porque así como la proporción de fuerzas y de tendencias es diferente en cada individuo, así también los que consideren dignas de atención nuestras observaciones sabrán, cada cual a su manera, el uso que de ellas hayan de hacer, despertando unos y refrenando otros, dentro de sí, la facultad que siente o la que quiere o la que piensa: o bien ensayarán el método que en los siguientes capítulos vamos a proponer como base de un estado sano y alegre [12].

12 Los recientes estudios de Brigham demuestran hasta qué punto nuestra época progresiva sabe comprender y estimar el valor que tiene la inteligencia aun para el bienester material de la humanidad. En ellos trata el autor de demostrar que el sabio llega a una edad avanzada; que en todos los países la mortalidad disminuye a medida que la civilización progresa, atribuyendo por ello gran importancia a las asociaciones de templanza; y que en el ennoblecimiento de los placeres está precisamente el medio mejor de que la educación intelectual puede valerse para dejar sentir su benéfica acción sobre el bienestar corporal.

Capítulo Séptimo

TEMPERAMENTOS - PASIONES

Las pasiones son defectos o virtudes únicamente en su estado de exaltación.

Goethe.

Esta obra podría ser tachada de caprichosa e incompleta si no dedicáramos por lo menos un capítulo a tratar exclusivamente de los temperamentos y de las pasiones. Cierto que poco se puede hacer con los primeros y que en consecuencia poca materia pueden ofrecer a la medicina psicosomática; cierto también que de las segundas se ha hablado mucho apasionada y desapasionadamente, a pesar de lo cual siguen dominando en nosotros; cierto, finalmente, que hubiera podido yo esperar que lo esencial sobre este asunto para nuestro objeto se derivase lógicamente de lo que hasta aquí hemos expuesto.

Hay lectores a quienes se da gusto callándose muchas cosas, y otros a quienes es preciso decírselo todo; que los primeros tomen a bien lo que en gracia a los segundos voy a añadir a lo consignado. Serán simplemente observaciones sueltas y cada lector podrá imaginarse el capítulo de la fisiología y de la filosofía de la

vida a que pertenecen. De no hacerlo así tendríamos que intercalar en este libro un tratado completo. En el fondo sólo existen dos temperamentos: los cuatro universalmente conocidos y los millones menos conocidos que no son sino modificaciones y combinaciones de aquéllos. Esos dos temperamentos son: uno activo y pasivo el otro [13].

Así como el carácter abarca el conjunto de las energías de la voluntad educada, así el temperamento no es otra cosa que el conjunto de las inclinaciones innatas. La inclinación es materia sobre que obra la voluntad; dominada por ésta se convierte en carácter; pero si es ella la que a la voluntad domina conviértese en pasión. El temperamento es, pues, la raíz de las pasiones, y así como sólo hay dos grupos de temperamentos así también forman las pasiones únicamente dos grupos. Los psicólogos profundos y los médicos pensadores así lo han comprendido siempre, dividiendo aquéllos los temperamentos en activos y pasivos, y éstos las pasiones en excitantes y deprimentes [14].

Los temperamentos comúnmente calificados de sanguíneos y coléricos forman el que nosotros llamamos tem-

[13] Lavater, Zimmermann y Hildebrand son de la misma opinión en sus obras; el venerable autor del libro "Del régimen", el más antiguo que se encuentra entre las obras hipocráticas, también la profesa y la escuela de Brown, afirmando el antagonismo entre la estenia y la astenia inclinábase a ella.

G. G. Zimmermann (1728-1870), médico insigne, célebre por sus estudios de filosofía médica, sostenía que las pasiones agitan el cuerpo lenta o repentinamente.

[14] Al hablar de pasiones nos referimos también a los afectos, pues nuestras consideraciones versan sobre los *movimientos del alma,* idea que comprende todo cuanto con unas y otros se relaciona.

peramento activo, los flemáticos y melancólicos, el pasivo. No es cierto, como pudiera creerse, que para los temperamentos indolentes sea fácil la filosofía práctica de la vida: la indolencia es la fuerza más vigorosa de la naturaleza y mucho más difícil para el hombre de vencer que la vivacidad. En su vencimiento, sin embargo, descansa la prevención psicosomática y la verdadera filosofía es propicia al movimiento, no al quietismo. Lo que importa es conocer la propia medida para la cual cada individuo está educado y dentro de la cual mantiénese sano y, conforme a este conocimiento, reprimirse o estimularse, pues la indiferencia sería la muerte.

Con esto queda combatida la preocupación que podría existir de destruir las pasiones en su fuente: esta fuente es la inclinación y sin la inclinación no hay interés y sin interés no hay vida. Los antiguos han dicho que las musas son las hijas del recuerdo; pero la madre de éste es el amor. La inclinación ha de existir antes de que la sabiduría pueda trazarle una dirección. La indiferencia reina en el campo yermo donde la inclinación falta. Hermanos de la indiferencia son el terrible hastío y la pereza, ¡temible hermandad! "El que me hiere, dice un autor de brillantes conceptos [15], sólo lesiona mi cuerpo; el que causa en mí el hastío, mata mi alma." ¿Y el que se hastía a sí mismo? pregunto como psicosomatista, ¿qué será? Amor y odio, he aquí los fundamentos más hondos de nuestra vida.

15 Börne.

De poco nos importa aquí saber que el odio no es más que una misteriosa vida; nos basta con que las dos manifestaciones de nuestra individualidad, atracción y repulsión, afecten a su salud. El mal humor es también un elemento de acción viviente y tan indispensable para la salud espiritual como indispensable es para la salud corporal la bilis. Las pasiones son fuerzas, tanto para el alma como para el cuerpo. Nadie puede darse cuenta de su valor; pero el más pequeño grado de indignación lo excitará. No hay que descuidar las fuerzas naturales ni mucho menos matarlas; por el contrario, hemos de procurar estudiarlas, reprimirlas, aumentarlas, ordenarlas y dominarlas. Y nada más.

¿No nos habla, por ventura, el circunspecto Lessing de una pasión por la verdad? El entusiasmo ¿no es un afecto, no es la llama que alimenta y conserva la vida del hombre, así la del cuerpo como la del espíritu? El entusiasmo salva los mil escollos ante los cuales el frío cálculo se estrella, e infunde un calor por cuya acción desenvuélvense poderosas y no sospechadas energías de conservación y de curación. Cualquiera que así mismo se observe sentirá cuán saludable es para él favorecer el movimiento vivificante del alma. Los grandes hombres, más que nadie, gustan de las excitaciones en el mundo interior de sí mismos como en el mundo exterior; así Catón el Viejo, según refiere su biógrafo griego, sólo era feliz cuando Júpiter dejaba oír sus truenos.

Pero, me diréis, una vida exenta de pasiones, ¿no es el mejor preservativo contra el propio agotamiento? ¿no se conservan insectos durante años dentro de las paredes

que envuelven la crisálida? Las plantas encerradas en invernaderos, ¿no viven más tiempo que las que se crían al aire libre y cuya savia, por efecto del calor maternal de la tierra, mantiénese en continuo movimiento? ¿Qué dirán de las marmotas en su prolongado sueño y de los sapos escondidos debajo de una piedra? Pues diré sencillamente que una vida larga, no por ser larga ha de ser necesariamente sana y que los hombres no son sapos. Las pasiones, es decir, las inclinaciones exageradas, aunque para otra cosa no fuesen buenas, lo serían por lo menos para combatir y vencer otras pasiones.

La reflexión sola no podrá nunca destruir un afecto, apenas si llegará a calmarlo; en cambio, una inclinación vehemente puede ser por otra contrabalanceada y un afecto, sofocado por otro afecto; el amor por el orgullo y viceversa, el despecho por la amistad, la cólera por la risa, etc. La naturaleza misma, la más sabia y segura maestra, dirige al hombre por medio de inclinaciones, y ella mejor que nadie sabe cómo debe el hombre ser tratado. Una alegría brusca excita y con la excitación produce agotamiento; la alegría plácida y continuada sostiene el bienestar de la vida; aquélla obra como remedio estimulante, ésta como remedio tónico y nutritivo. Lo propio que con estas dos clases de alegría acontece respectivamente con la cólera impetuosa y la indignación noble.

También en esto coinciden admirablemente la moral y la prevención psicosomática; la llama de la cólera influye funestamente en la estructura del organismo, al paso que a menudo ejerce en ella influencia saludable

el fuego tranquilo de la indignación. ¿Y acaso estos grados de una pasión no dependen las más de las veces de los objetos y de los caracteres, es decir, de circunstancias morales? La cólera es una excitación vulgar sobre algo vulgar también y nos hace descender hasta el nivel de la persona que nos contraría; cuando nos encolerizamos, nuestro adversario ha conseguido su propósito, estamos en su poder. La indignación es un movimiento moral, una pasión noble que nos eleva por encima de lo vulgar y haciéndonos despreciable la vulgaridad nos preserva de caer en ella; es la irritación suave y elevada que, como signo inerte de la divinidad, anima los labios del Apolo de Belvedere.

Platón denominaba a las pasiones "las fiebres del alma", porque son manifestaciones de crisis que, lo mismo que los arraigados males del espíritu, merced a una purificación, a un proceso supurativo. Y lo que se dice de las pasiones reconocidamente malas, no necesita ser demostrado respecto de las buenas; por esto diré únicamente que de todos los afectos la esperanza es el más vivificante y en consecuencia el que tiene mayor importancia para la psicosomática. Este celestial presentimiento no es otra cosa que una parte delicada de nuestro propio ser, un encantador *yo* que no quiere nunca dejarse destruir.

A fin de que no se crea que salimos a la defensa de las pasiones, añadiremos que todo lo bueno que les atribuímos sólo puede esperarse de ellas mientras se mantienen dentro de cierto grado, es decir, mientras son activas; porque las pasiones activas, cuando traspasan la línea de la moderación, se convierten en pasivas. Ac-

tivo es todo aquello que se asocia a la parte racional del hombre, porque éste sólo en esta esfera puede ser activo como hombre; pasivo es todo lo que sucumbe a la sensibilidad, pues entonces el ser humano queda pasivamente sometido a las rudas fuerzas naturales.

El enternecimiento es vivificante, mientras es admiración; pero cuando degenera en compasión nos hace descender y se convierte en debilitante. La cólera violenta no es activa como podría creerse; el que es presa de ella, como de un demonio, padece en lo que hay en él de superior y la más violenta cólera es pasiva en sus manifestaciones. Plutarco, hablando del silencio de Coriolano, dice: "No era tranquilidad, era exceso de cólera que los ignorantes consideran como ausencia de aflicción. Las pasiones intensas, por muy paradójicas que a primera vista parezca, lo que vamos a decir, son más propias de la debilidad que de la fortaleza. Las más de las veces las excita la desgracia, que deprime la más propia y más íntima de nuestras energías, la inteligencia.

El niño llora, rabia y quiere romperse la cabeza contra las paredes en las mismas circunstancias que el hombre, mirando seriamente al porvenir, afronta sereno. Las pasiones suaves alegran el horizonte de la existencia, emocionan sin fatigar, calientan sin abrasar y hacen que la llama que en todos los pechos arde sea luz apacible, pródiga en frutos y bendiciones; son las insignias de la verdadera fortaleza que nunca abandonan su cetro de la soberanía del espíritu.

Quizás Kant hízose *in mente* análogas consideraciones cuando quiso saber distinguir sus "afectos en vigorosos

y tiernos". A propósito de esto hace una observación demasiado bien pensada, para que hagamos caso omiso de ella, observación inspirada en las palabras de Saussure: "en las montañas de Bonhomme reina cierta tristeza insípida". De modo, dice Kant, que Saussure conoce otra clase de tristeza, una tristeza interesante que quizás infunde la vista de una soledad, a la cual ha dado vida el hombre con la energía de su ser: existe, pues, una tristeza que pertenece al número de los afectos vigorosos y que es a los afectos tiernos lo que lo sublime a lo bello.

¡Cuán profunda es esta observación y cómo nos permite mirar hasta más allá de la vida! El dolor de un alma grande, ya sea por la misma pérdida del objeto querido, de la que dijo el poeta que es "el rayo que ilumina aquello mismo que nos arrebata", ya sea por la misma impotencia que siente de recobrarlo, no es un sentimiento deprimente, sino un sentimiento vigoroso, que eleva y ennoblece. Es una especie de orgullo pasivo, único que vence el poder del destino.

Y en esto la naturaleza ha manifestado también su conformidad, prescribiendo como saludables los suaves movimientos del ánimo al sexo femenino y los vigorosos al masculino. En esta actividad o pasividad del *sentimiento* está la base para la diferencia de relaciones en la vida interna de ambos sexos, pues el *pensamiento* y su mundo son uno solo para cada uno en particular. Las indicaciones que dejamos apuntadas nos parecen suficientes para nuestro objeto. En este capítulo he querido, con toda intención, ser conciso, porque de entrar

en detalles sobre esta materia, traspasaríamos considerablemente los límites que nos hemos trazado.

¿Habré de insistir todavía en la influencia que sobre el cuerpo ejercen los movimientos del ánimo? ¿Podemos impedir por voluntad reflexiva las modificaciones de nuestro organismo, que con harta frecuencia y sin pedirnos permiso produce en él la violencia del afecto? ¿Hay alguien que no haya experimentado en sí mismo esa influencia? ¿Quién no distingue la mirada clara y brillante, el pulso rápido, la respiración libre, el rostro radiante, la frente tersa del que está alegre; el temblor, el balbuceo, el frío, la contracción de la piel, el cabello erizado, los latidos del corazón, la angustia, la respiración corta, la palidez, el pulso deprimido, las náuseas del que tiene miedo; la respiración lenta y a menudo difícil, siempre dispuesta a convertirse en sollozos, la piel fría, pálida, arrugada, el paso flojo y vacilante, el pulso tardío del desesperado; el rubor tenue o violento del pudor, la lividez de la despreciable envidia, el semblante turgente del dichoso, la cara lánguida del amor no correspondido, el sufrimiento concentrado y sofocante de los celos que oprime el pecho desde el diafragma hasta la garganta, la agitación violenta en las venas, el enrojecido semblante, el pulso precipitado, la respiración anhelosa, la salvaje mirada, y, en una palabra, todos los pródromos de la apoplejía en el encolerizado?

No es invención de los poetas alemanes la de que dolor (Schmerz) y corazón (Herz) son consonantes: en el corazón repercuten sensiblemente las pasiones; sobre él pesan, oprimiéndolo, las manos de éstas y la perturbación

de la circulación de la sangre es siempre el primer signo del poder físico de las mismas.. La influencia que sobre el cuerpo ejerce una esperanza frustrada, ha sido explicada en sus obras por muchos médicos pensadores. Rámadge, en su tan conocido libro sobre la consunción, atribuye una gran parte de las tisis pulmonares tan frecuentes en Inglaterra a los desengaños sufridos en proyectos y esperanzas que se producen allí mucho más a menudo que en otra cualquier ciudad del mundo. Se comprende también que las congestiones ocasionadas por una tristeza crónica hagan que este lamentable mal poco a poco se fije y se desarrolle en el pecho. El arrepentimiento, o pesar natural, el más amargo y estéril de los sentimientos, deprime extraordinariamente al que por él se halla atormentado; la verdad de este aserto la conoce todo el mundo, por experiencia, lo bastante para guardarse de tal estado.

Los temperamentos y las pasiones *pueden ser contrabalanceados* de tres maneras, según hemos ya indicado: por la costumbre, por la razón y por las pasiones mismas. La aptitud para acostumbrarse a algo es la disposición más cariñosa de cuantas la Providencia ha adoptado para asegurar larga vida a sus criaturas: es la fuerza vital que nos permite conservarnos y convertir suavemente en nuestro lo que es extraño a nosotros. Acostumbrarse a lo justo, he aquí el compendio de toda la moral y al mismo tiempo de la higiene del alma, en conexión con el cuerpo.

La razón no obra en el momento del afecto; pero, aleccionando al hombre, deja sentir su acción, evitando anticipadamente que tales momentos se presenten, some-

tiendo gradualmente a una costumbre culta las inclinaciones que empiezan, los gérmenes delicados de las pasiones. El verdadero reposo no es ausencia, sino equilibrio de movimientos.

Ya hemos dicho cómo las pasiones recíprocamente se amortiguan. Pero también recíprocamente se excitan, las activas a las demás activas, y las pasivas a las pasivas; así es que basta hacer vibrar en un determinado individuo una sola, la que mejor convenga a su carácter en aquel momento dado, y poco a poco irán vibrando las cuerdas de las otras hasta que todo el instrumento se ponga al tono que le permita ejecutar el verdadero canto de su existencia; porque lo que de él se exige no es silencio, sino armonía. Y si es lícito citarse uno a sí mismo, terminaré este capítulo reproduciendo las palabras que escribí en otros tiempos: la inmutabilidad divina y la indiferencia animal se confunden con demasiada frecuencia; ésta es el estado de larva, aquélla el de mariposa.

Antes de seguir adelante, entiendo que proporcionaré un gran placer a mis lectores completando mis escasas indicaciones acerca de las pasiones en conexión con el cuerpo, con el siguiente capítulo, que es un arreglo de un antiguo tratado sobre el mismo asunto, que pocos de nuestros lectores conocerán en su forma original.

Capítulo Octavo

AFECTOS

...Si quid novisti rectius istis,
Candidus imperti, si non, his utere mecum,
Si máximas mejores que éstas tienes
Exponlas con franqueza; de otro modo,
De las mías cual yo servirte puedes.

Horacio, epist. VI, ad Numicium.

Quienes han escrito sobre los afectos no parecen discurrir de cosas naturales sometidas a leyes biológicas, sino como de cosas que están fuera de la naturaleza; compadecen o se burlan, admiran o desprecian al hombre, en lugar de estudiarlo. Por el contrario, yo pienso del siguiente modo: en la naturaleza no sucede nada que se pueda reprobar, porque siempre y en todas partes es una misma y obedece a una ley inmutable. El odio, la cólera, la envidia, etc., considerados en sí mismos, obedecen a la misma necesidad que todo lo demás; reconocen determinadas causas por las cuales pueden ser comprendidos y poseen determinadas cualidades, tan dignas de nuestro afán de saber como las cualidades de todas las demás cosas con cuyo estudio nos deleitamos.

Nos convertimos en *agentes* cuando, dentro o fuera de nosotros, acontece algo cuya verdadera causa somos nosotros: es decir, cuando de nuestro ser se deriva algo que por este ser puede ser comprendido. *Somos pacientes,* si dentro de nosotros sucede algo cuya causa sólo en parte somos nosotros mismos. *Afecto* es lo que impresiona nuestro cuerpo, aumentando o disminuyendo su energía: cuando nosotros somos la verdadera causa de los afectos, el afecto es acción; cuando no, es estado pasivo. De suerte que nuestro espíritu en unas cosas obra y dirige; en efecto, cuando es verdadero dueño de sí mismo, es decir, cuando tiene ideas claras, es activo; cuando se extravía, es pasivo; de lo cual se deduce que se verá tanto más sometido a las pasiones cuanto más incurra en error, y que cuanto más eduque en la verdad será tanto más activo.

La alegría es el afecto que eleva al espíritu a mayor grado de perfección; lo que le roba su energía es tristeza. El amor no es más que alegría acompañada de la idea de una causa externa; el odio no es otra cosa que tristeza producida por una idea de una causa exterior. La semejanza de un objeto con otro que en alguna ocasión nos causó alegría o tristeza, excita en nosotros amor u odio, afectos cuyas causas en aquel momento no nos explicamos con entera claridad y que luego llamamos simpatía y antipatía.

A la impotencia en que se constituye el hombre para moderar y dominar sus afectos la denomino yo servidumbre: entonces el espíritu ha cedido sus derechos a las cosas exteriores de suerte que se ve obligado a aprobar

el bien y a seguir el mal. Y como el espíritu y el cuerpo han de considerarse íntimamente conectados, también el segundo se verá abandonado al poder de la naturaleza exterior, de la que él es una parte. Por esto he puesto mi espíritu al unísino con la alegría, porque las lágrimas, los suspiros, el miedo y sus similares son signos de un alma impotente y al propio tiempo obstáculos para la virtud y para la salud. Cuanto más sano es el cuerpo, tanto más inclinado a suministrar al espíritu materiales que le permitan educarse y ensanchar su poderío. Pronto explicaré a qué clase de alegría me refiero.

Obrar conforme a la razón natural no es más que hacer aquello que se deriva de la necesidad de nuestra naturaleza considerada en sí misma. La naturaleza de cada ser esfuérzase por mantenerse en su existencia: un hombre libre en nada pensará menos que en la muerte y su sabiduría será reflexionar, no sobre ésta, sino sobre la vida; porque un hombre libre, es decir, un hombre que vive conforme a la razón natural, no se ve dominado por el miedo sino que lucha para conservar la existencia por medio de su actividad, y procura comprender las cosas como en sí son y destruir los obstáculos que se oponen al conocimiento verdadero, tales como el odio, la cólera, la envidia, el orgullo, el amor propio, a fin de poder obrar y estar alegre.

Todos nuestros esfuerzos e impulsos se derivan necesariamente de nuestra naturaleza, de tal manera que unos se derivan de ésta, como de su causa inmediata, mientras otros sólo se derivan de ella como de causa mediata, pues no pueden ser concebidos en sí mismos, sin

relación a otros individuos. Los primeros están bajo el dominio de nuestra inteligencia; los segundos no. Por esto el poder de tales impulsos no puede llamarse humano porque depende de cosas que están fuera de nosotros. A los primeros se les denomina acciones y a los segundos pasiones, porque aquéllos demuestran nuestra energía y éstos nuestra debilidad y nuestra ignorancia: los unos son siempre buenos considerados en sí mismos, los otros unas veces buenos y otras malos.

Para la vida es, pues, porvechoso ante todo educar la razón para el ejercicio de las acciones, y en esto estriba toda la felicidad del hombre, que no es otra cosa que aquella paz del espíritu que emana de la contemplación de Dios. Educar la razón, a su vez, no es más que aprender a reconocer la divinidad en las leyes necesarias de la naturaleza. El fin supremo a que ha de tender el hombre que vive conforme a la razón, el afecto más vivo que ha de sentir y al cual ha de procurar someter todos los demás, consiste en aprender a formarse una noción clara de sí mismo y de todas las cosas que le rodean.

Un afecto que se ha convertido en pasión, deja de serlo en cuanto nos formamos clara idea de él, porque toda pasión es una idea confusa. No hay ningún afecto del cual no podamos formarnos una idea clara. Claramente comprendemos aquello que concebimos en cohesión con las leyes del universo y de la eterna justicia. De esto se desprenden dos enseñanzas: primera, hasta qué punto puede el hombre disminuir sus padecimientos, en cuanto éstos son hijos de las pasiones; y segunda, que la actividad y el estado pasivo nacen en el hombre de un

solo y mismo impulso. La naturaleza de los mortales está, por ejemplo, hecha de tal manera, que cada cual desea que los demás vivan conforme a lo que a él le parece bueno: este deseo, en el hombre que no vive ajustándose a la razón, será un mal que se llama amor propio excesivo; en cambio en el que vive conforme a aquélla, será una virtud que se manifestará en esfuerzos activos.

Así, pues, todos los impulsos son pasiones mientras sean hijos de ideas apartadas de la razón, y serán acciones cuando estén alumbrados por ella. No hay, por consiguiente, medio más eficaz y más maravilloso para domar los afectos o pasiones que conocerlos; a lo menos dentro de la esfera de nuestras facultades no se descubre otro, pues el poder de nuestra inteligencia consiste únicamente en formar ideas claras.

Cuanto más la razón concibe todas las cosas bajo la idea de la necesidad, tanto mayor poder adquiere sobre las pasiones y por ende tanto menos nosotros sufrimos, y cuanto más claramente ilumina este conocimiento en nosotros mismos cada relación aislada, tanto más aquel poder aumenta. Así lo confirma la experiencia, pues todos hemos visto que el dolor ocasionado por una muerte disminuye cuando reflexionamos que no había medio de salvar la vida de aquel ser querido. Vemos asimismo que nadie compadece al niño porque no puede hablar ni andar o porque viva tantos años sin conciencia de sí mismo. Por el contrario, si los hombres al venir al mundo fuesen en su mayoría ya adultos, y sólo naciese alguno que otro verdaderamente niño, todo el mundo compadecería a estos últimos, porque entonces la infancia no

sería una necesidad sino una triste excepción de las leyes de la naturaleza.

Por consiguiente, lo mejor que podemos hacer, mientras no hayamos llegado al conocimiento claro de nuestras inclinaciones, es establecer y fijar en nuestro interior un modo justo de obrar, ciertos dogmas de la vida que iremos aplicando a cada uno de los estados que en nuestra existencia se presenten a fin de que nuestro ser se vaya poco a poco penetrando de ellos y los vaya depurando. Entre los dogmas de la vida figura, por ejemplo, el de que el odio debe ser dominado por el amor, y para tener siempre dispuesta esta ley, podemos pensar en las bendiciones que sobre nuestra raza el amor ha derramado y tener en cuenta que los hombres obran en virtud de impulsos invariables de la naturaleza: si así lo hacemos, las injusticias que los hombres cometen y que excitan nuestra cólera sólo ocuparán un espacio muy reducido en nuestra imaginación.

Lo que debo recomendar es que en este orden de ideas, hemos de tener siempre delante de nuestros ojos lo que cada cosa tiene de bueno, a fin de que en todas las ocasiones obremos impulsados por el sentimiento de la alegría. Si alguno observa que la celebridad le gusta, piense en lo que en la celebridad hay de bueno y de verdadero y en cómo se obtiene la fama legítima y no piense en los abusos que de ella pueden hacerse, ni en su inestabilidad ni en otras cosas análogas que sólo a una inteligencia enferma martirizan. Estos pensamientos apenan al ambicioso cuyos planes han fracasado, y que quiere parecer sabio derramando por doquier la bilis que le ahoga. Creedme,

los que eternamente declaman contra la fama y la califican de vana y frívola, son los que más ardientemente la codician. El avaro empobrecido no cesa de perorar contra el mal uso del dinero, contra los vicios de los ricos; el amante desgraciado laméntase de continuo de la inconstancia del sexo femenino, y uno y otro no hacen con ello más que aumentar sus propios males y demostrar que no sólo no saben soportar sus desdichas sino que miran con malos ojos la felicidad ajena.

Un afecto solamente puede ser dominado por otro afecto más intenso; los más intensos son los activos que se refieren al espíritu del hombre. Cuanto más abarca el espíritu tanto más apto es para referir todo lo aislado a una unidad y tanto más vivos son los afectos que le pertenecen. El espíritu humano puede llegar tan allá, que las formas de todas las cosas aisladas se refieren en él a la idea de Dios, la más alta que le es dado alcanzar. De ello nace el amor a Dios, el más puro, el mejor y más intenso de los afectos: en él desaparecen todos los demás; el que lo siente muévese y obra dentro de un mundo de luz clara; con él queda dicho todo cuanto decirse pueda acerca del dominio de las pasiones.

Pero también este afecto tiene sus raíces en el conocimiento, como todos los afectos activos que de él se derivan: cuanto más aprendemos a conocer todas las cosas aisladas, tanto más nos acercamos al conocimiento de lo más elevado. Y de este conocimiento nace luego la satisfacción espiritual más íntima que puede imaginarse, a

saber, la alegría de que antes he hablado. El amor, he dicho, no es más que una alegría acompañada de la noción de su causa; así es que la alegría con la que todo lo abarcamos, porque en Dios reconocemos la causa de todo, ha de engendrar en nosotros un amor eterno. Esa alegría vence todo porque ella misma es invencible.

De lo dicho se desprende claramente cuál es la base de toda nuestra dicha, de nuestra felicidad, de nuestra libertad, de nuestra salud, a saber, el amor persistente e inmutable a Dios. La multitud, sin embargo, piensa de muy distinto modo: cree ser libre cuando puede obedecer a sus apetitos y entiende que cede algo de sus derechos cuando tiene que someterse a leyes eternas; y no sabe que la felicidad suprema no es el premio del amor sino el amor mismo y que no participamos de ella porque dominemos nuestras pasiones sino que dominamos éstas porque somos felices.

Con esto queda consignado todo cuanto pensaba decir acerca del poder de la inteligencia sobre las pasiones, y de ello se deduce cuánto más puede el sabio que el ignorante, porque éste se ve dominado por las cosas exteriores que le rodean; nunca obtiene la satisfacción en sí mismo; ama a Dios, al mundo y se ama a sí propio inconscientemente, y cesa de ser en el mismo momento en que cesa su estado pasivo. En cambio el sabio no se ve combatido por ninguna tempestad interna, y teniendo presente en el espíritu a Dios y la eterna necesidad, nunca deja de ser, nunca deja de obrar. Y aun cuando el camino que

he trazado para llegar a este resultado parezca difícil, creedme que es posible encontrarlo y seguirlo. Ciertamente que debe ser difícil lo que tan rara vez se encuentra, porque si la dicha estuviera siempre a nuestro alcance y pudiera lograrse sin esfuerzos, ¿cómo se comprendería que casi todo el mundo la dejara escapar? Pero ya es sabido que todo lo hermoso es difícil y es raro.

Capítulo Noveno

CONTRADICCIONES

Saludé a mi dolor, símbolo de la vida universal y advertí que sentía y veía la eterna discordia en que todo es y todo existe, en este mundo de infinita energía y de lucha sin término.

Barón de Schlegel.

La vida del hombre y la naturaleza toda, consiste en una sucesión de contrastes. Por una ley de equilibrio que rige el universo, tales antítesis se resuelven al manifestarse. Hasta en la formación silenciosa y regular de los vegetales, estos hijos delicados de la paz y de la calma, obra la naturaleza en virtud de esa ley: ella va dando forma a las plantas de yema en yema, acumulando en ellas por concentración sus energías creadoras a fin de poder luego dejar que obren de nuevo por expansión. Y lo que sucede en las plantas sucede en todo lo demás.

No hay preeminencia sin menoscabo, ganancia sin pérdida, elevación sin caída, discordia sin reconciliación. Así también en la vida del hombre, de ese microcosmos, se suceden constantemente la tensión y el descanso, el sueño y la vigilia, la alegría y el dolor, como inspiraciones y expiraciones del elemento vivificante. Nuestra exis-

tencia es un completo movimiento circulatorio impuesto por estas oscilaciones, y cuanto más vigorosa es una de esas oscilaciones con tanta más violencia parece la contraria.

El naturalista Schelver describe este proceso en los siguientes términos: "El que anda demasiado aprisa, no tardará en tener que andar despacio; el que se mueve excesivamente, pronto tendrá que descansar; el que en un día hace esfuerzos de acción o de sentimiento propio de dos, se verá reducido durante otro día a la inacción y a la insensibilidad. Cuanto más desmesurada sea la excitación en la vigilia, tanto más profundo y largo será el sueño, y canto más combatido y menospreciado sea el sueño indispensable, tanto más intenso y prolongado se manifestará en todos los miembros del cuerpo en forma de laxitud y displicencia.

La impresión más vivaz es la que más rápidamente se extingue: la voluntad, el apetito más ardiente son los que más pronto se enfrían; cuanto más violenta la cólera, más próxima está a su desenlace. Los animales más fieros son los más domables, y el león con la misma facilidad que llega al paroxismo del furor llega al colmo de la mansedumbre. Cuanto más libre y más violenta puede mantenerse la individualidad, tanto más posible será la abnegación en pro de la vida universal, que llegará hasta constituir para ella una necesidad".

Si las antítesis vitales se suceden vigorosa, progresiva y rápidamente, la vida, como se comprenderá, irá consumiéndose y se consumirá tanto más pronto cuanto más insólitamente se produzcan las expresadas circunstancias.

Si la vida se inclina con constancia hacia un solo lado, desaparece aquella sucesión de momentos contrarios, sin la cual la existencia es imposible, puesto que ella constituye la existencia misma. La cuestión estriba, pues, en saber tratar esas antítesis y bien puede decirse que es feliz el hombre que ha conseguido, cuando la paz del cementerio amenaza a la vida que se extingue, despertar dentro de sí el deseo de la lucha, que rejuvenece, o cuando, teniendo en peligro las fuerzas de su vida por efecto de esta lucha, logra dominarla y, merced a cierta energía perseverante y a una tranquilidad de ánimo, puede establecer dentro de sí mismo el equilibrio y la reconciliación.

Es posible refrenar o aumentar un momento por medio de otro: *en esto consiste la ley fundamental de toda prevención psicosomática.* Pero nadie puede cumplir, ni siquiera comprender esta ley si antes no procura aprender a conocerse y a dominarse a sí mismo. No basta tener cuidado con los manjares y con las bebidas, ni calcular debidamente el movimiento y el descanso, ni aprenderse de memoria la segunda parte de la macrobiótica de Hufeland, ni leer nuestras rapsodias sobre la influencia que el sentimiento, la voluntad y la inteligencia ejercen en el bienestar del hombre.

Exigimos más que esto, exigimos que el hombre se violente voluntariamente, que aprenda a conocerse, que se perfeccione moral e intelectualmente: entonces sabrá lo que son la salud y la integridad humanas. Nadie diga: "Tal esfuerzo no me es posible; estas fuerzas no me han sido dadas": porque una vida interna, en cuya hipótesis

se basan todas nuestras exigencias, un espíritu apto o que puede recibir aptitud para dominar al cuerpo, son dones que poseen todos los que están en condiciones de leer estas páginas y de oponerse a lo que en ellas decimos: todo individuo *puede* lo que *debe*.

A nadie hay que explicar la necesidad de la alegría y del reposo después de los períodos de actividad seria y de resignación, ni el impulso que mueve al hombre a satisfacerla: esa necesidad se anuncia por sí sola cuando la bondadosa naturaleza, después de repetidos esfuerzos, invita al sueño reparador y provoca éste con suavidad, pero irresistiblemente. A lo sumo necesita esta excitación a la obediencia de los mandatos de la naturaleza y de la vida, que nunca se infringen impunemente, el sabio que incesantemente revuelve en sus investigaciones el polvo de la ciencia. Si Mefistófeles no hubiese prestado al doctor Fausto otro servicio que el de haber levantado para él el manto de la sabiduría, el doctor no se hubiera visto sumido en la desesperación.

Pero con el despertar no siempre pasa lo que con el sueño; en él hácese a menudo precisa la mano de la violencia. La vida indica con un bastón de hierro a cada uno el camino que ha de seguir: ¡feliz aquel que ve este bastón, sigue con firme paso la senda que le señala y no espera a que caiga pesada e inevitablemente sobre sus ensangrentadas espaldas! El sentir en medio del tumulto de los placeres la necesidad de lo serio y aun del dolor, exige un grado superior de cultura interna o un delicado tacto a muy pocos concedido. El ingenioso Salvandy, el más moral de todos los poetas modernos, se pregunta:

"¿Cuál es este poder misterioso que hace siempre surgir una aflicción en medio de nuestras más vivas alegrías, *como si al gustarlas fuese el hombre infiel a su misión?*"

Lo que un espíritu delicado reconoce aquí en cuanto a la moral, debe reconocerse también desde el punto de vista de la higiene. El dolor no es sólo el perfume sino la condición de un verdadero placer vivificante; del mismo modo que se hace de noche y que es preciso que se haga para que el día se desenvuelva y mantenga su vivificante sucesión. La naturaleza, que sabe siempre lo que hace y todo lo dispone amorosamente, ha puesto junto a las rosas las espinas; y el que quisiera librarnos de todo dolor nos arrebataría al mismo tiempo toda alegría.

El pesar es la levadura en la mezcla total del hombre, el elemento del movimiento sin cuyo estímulo acabaríamos por enmohecernos; una pequeña contrariedad producida por una causa fortuita nos libra a menudo de una tristeza que, durante largo tiempo, ningún medio fue bastante para disipar. Los hombres ricos, saciados, ociosos, embriagados en la plenitud de los placeres a quienes algunos locos consideran felices, son los que más pronto sufren las torturas de la hipocondria. Una intimación que llevan profundamente escondida dentro de sí mismos les impulsa sin cesar a atormentarse a sí propios, porque en su existencia hay un vacío que el placer por si solo no puede llenar. El sabio se anticipa a estos dolorosos sentimientos y busca voluntariamente las sombras que a nadie es dado evitar durante la tormentosa peregrinación por esta vida. El crepúsculo es el destino del hombre, bajo todo concepto.

Entre los brillantes resplandores de la felicidad, como en las tinieblas de la desgracia, la tentación nos acecha: el que ha aprendido a conocerla admirará profundamente a la Providencia, y en vez de sutilizar inútilmente acerca de las causas del mal, en medio del tumulto de los placeres, no sólo aceptará voluntaria y resueltamente el misterioso aviso del dolor, sino que lo llamará desde lo más hondo de su ser. Este es el *summum* del arte de la vida, la cumbre de la higiene del alma, la más difícil de escalar, pero también la que más pródigamente recompensa al que ha logrado llegar hasta ella.

Cuando apareció por vez primera el presente libro, este capítulo motivó algunas protestas, aun de aquellos a quienes satisfizo la obra en su conjunto y que aceptaron la intención que la misma entrañaba. "¿Por qué son los países meridionales, preguntábame una dama dotada de tanto talento como corazón, tan hermosos y tan sanos, sino por la idea que nos ofrecen de una primavera eterna? ¿Qué mejor existencia podemos imaginarnos que esa con que nos brinda ese cuadro de estabilidad y limpidez? ¿No es una opinión triste y monacal la que cuenta entre los elementos de vida el dolor y el mal como si la humanidad estuviera condenada a eterna aflicción? ¡No, no! Estamos en este mundo para gozar, para ser felices: propagar por toda la tierra lo bello y lo bueno; hacer que poco a poco uno y otro dominen sobre ella hasta hacerlos en ella permanentes, tal es el destino de la humanidad, si ésta no ha de ser un sueño; y todos los deseos delicados de las almas bellas han de realizarse un día,

si no han sido una burla de demonios chanceros y sí promesas de un Dios de amor."

¡Cuán gustoso escuché la halagadora objeción que provenía de un alma verdaderamente bella! ¿Y quién no acarició con ésta el ensueño, sin el cual la vida es una superficie incolora? Pero llega un momento en que despertamos y entonces se hace preciso ser y vivir en el mundo tal como es, y olvidar por un tiempo aquel hermoso ensueño, a fin de que éste se conserve siempre tan bello y tan verdadero y pueda siempre reproducirse. Porque el deseo ardiente y el presentimiento le han sido dados al hombre para elevarle hasta lo más alto, no para que lo más alto, descienda hasta la realidad terrena. Si queremos realizar el ideal, lo destruiremos, como nos enseñaron los griegos por medio del mito de Semele y del dios a quien quiso contemplar. Si el culto de lo supremo es el deber más sagrado del hombre, es también un deber de este deber no abusar de él, no empequeñecerlo con la costumbre: que sólo hay un domingo en la semana.

Si examinamos tranquilamente nuestra existencia con la reflexión, no con el deseo, nos resignaremos a tomarla tal como es y dejaremos el cuadro del alegre cielo oriental para aquel que pueda pintarlo con luz pura, sin sombras. Si otros mundos más perfectos han de recibirnos en su seno, estaremos organizados de manera muy distinta; pero dada nuestra organización actual el placer no puede existir sin el dolor y éste es la raíz profunda de la vida y de la actividad. Y los manifiestos deseos de mejoramiento ¿quién los realizará mejor, el hombre que tenga en el corazón el deseo no satisfecho o el que tenga

en la cabeza el convencimiento de la realidad? ¿Y quién disfrutará más contento, que es lo que propiamente se refiere a la prevención psicosomática, el que exige un mundo distinto del mundo en que vivimos o el que con resignación concibe este mundo tal como es? Atengámonos, pues, mientras lo contrario no se demuestre, a la antigua verdad y a los famosos principios del conde Veri:

"Nuestra vida consiste en actividad; el sentimiento de un obstáculo puesto a esta actividad es el dolor; el sentimiento de su estímulo es el placer. Pero no puede haber estímulo si antes no ha habido impedimento, en mayor o menor grado. Así, pues, el placer presupone el dolor. Si queremos aumentar nuestra actividad vital de una manera excesiva, este exceso produce un impedimento. La medida, el justo medio es la salud. Si nos observamos atentamente, veremos que hay dentro de nosotros un impulso que constantemente nos excita a salir del estado en que nos encontramos; este impulso no puede ser el goce en el estado presente, así es que el hombre se encuentra en un perpetuo dolor y este dolor de la vida es el aguijón de la actividad en la humana naturaleza. En nuestro destino no hay duradero más que el dolor, y el placer no es algo positivo, sino simplemente la mitigación de aquél."

Esta opinión, aunque parece sombría, en el fondo no lo es; no es sino la imagen fiel de nuestro estado y un admirable rayo de luz de nuestra suerte. Las profundas ideas que engendra merecen ser seguidas en todas direcciones y descubren al que se dedica a estudiarlas los secretos de la vida moral y de la vida de la naturaleza. La

naturaleza misma con sus leyes evidencia que éstas se hallan subordinadas a un algo superior. La confusión de dolor y placer en el laberinto de la vida del hombre es, humanamente hablando, el símbolo de los designios de Dios. Sin dolor no se forma ningún carácter; sin placer ninguna inteligencia; de modo que el hombre debe madurarse en uno y otro. Y lo mismo la humanidad.

No la satisfacción del hombre sino su deber es el objeto a que todo tiende y en el cual tiene la satisfacción su primera garantía. La insípida monotonía del placer enseña por la saciedad el valor del trabajo, enseñanza que para el hombre irreflexivo llega demasiado tarde; y el deseo inmoderado que la tierra ni el cielo bastan a satisfacer, conduce a los locos a la desesperación y a los cuerdos a la templanza.

La existencia del hombre es una vida de fastidio, una hoja de papel en blanco, una noción sin substancia, mientras en lo más íntimo de su ser no siente aquél el aguijón que le impulse a escribir con el sudor de su rostro: "He sufrido, es decir, he vivido". En escribir esto estriba su felicidad, ora lo escriba con hechos o con palabras, lo que escriba serán los intervalos de sus penas. No tenemos otra idea de la felicadad y no es poco que con ella seamos dichosos.

Si esta consideración (que ciertamente no infundirá en el joven muchas ilusiones y que el hombre desengañado se habrá de seguro hecho sin necesidad de que la hiciéramos nosotros) ha sido causa de que la vida pierda aparentemente en valor; en cambio a ella se debe que haya ganado en importancia, que es su valor ver-

dadero. La dicha es incierta y transitoria; el deber es cierto y permanente. La Providencia creó el dolor sólo para poder crear el consuelo, y precisamente la dolorosa contradicción de nuestra naturaleza es el espejo de su elevado destino. No hay sonrisa más bella que la que lucha con las lágrimas todavía no secadas en los ojos; no hay deseo más elevado ni más duradero que aquél que nunca puede ser satisfecho; nadie experimenta goces más puros y más verdaderos que el que vive en privación voluntaria. Por esto la cruz rodeada de rosas es y será el más profundo símbolo de nuestra existencia.

Con sentimiento interrumpo el hilo de estas consideraciones que, seguido sin interrupción, nos iría guiando a través de algunos laberintos de nuestro complicado destino, laberintos sombríos, pero ricos en enseñanzas para el observador serio; y lo interrumpo para exponer algunos consejos acerca de la manera de obrar, conforme lo exige el fin práctico de este libro.

Sentado y demostrado en las anteriores consideraciones del principio de la antítesis, tócanos ahora investigar la sucesión, en todos los órdenes. de nuestra actividad y de nuestra pasividad y el equilibrio que en tal sucesión ha de haber, a fin de que se confirme en todas partes fructuosamente la conocida ley. La alegría y el dolor son manifestaciones de la facultad más delicada del hombre, la sensibilidad; y lo mismo puede decirse, en un sentido más lato del descanso y del movimiento. La actividad es condición de la vida del hombre; más aún, la vida no es otra cosa que actividad. Pero una actividad desmedida, sea en intensidad, sea en duración, puede ser mortal

para la armonía de la vida y por esto se hace preciso limitarla.

Finalmente, la misma regla prevalece en la esfera más material del organismo humano. La excesiva nutrición se compensa con la frugalidad, y el excesivo gasto de fuerzas con la moderación. Es más, hasta en las más elevadas regiones del movimiento y de la acción del hombre, en las del pensamiento, hácese indispensable una oscilación conservadora; los pensadores más sutiles que se esfuerzan, aunque en vano, en meditar acerca del pensamiento, acaban por ir a parar a esa afirmación y tienen que aplicar al hombre lo que una escritora dotada de gran perspicacia ha dicho de los poetas, a saber: que su felicidad se basaba en una sucesión de conciencia e inconsciencia.

Sería una pedantería querer conseguir por medio de la inteligencia este equilibrio interno, diciéndose a sí mismo, teniendo a la mano estos u otros preceptos higiénicos, en cada momento fugaz de esta existencia mutable: "¡hasta aquí y no más allá!" y tratándose uno a sí mismo, como a las agujas de un reloj, a las que se pueden hacer avanzar o retroceder a capricho. Nadie puede por un acto de la conciencia sustraerse a ésta; pero sí le es dado a cualquiera despertar dentro de sí mismo una disposición y abandonarse a ella.

El estado más favorable para mantener la satisfacción y la salud es aquel estado reflejo, pero semiinvoluntario, que nos hace ver la vida en su aspecto agradable, estado que es un término medio entre la atención sostenida y la distracción indolente, que incesante y simultáneamente

nos ocupa y descansa y que hace que nuestra atención en nosotros mismos no degenere en pesimismo, puesto que de continuo la enlaza y concilia con la que prestamos al mundo exterior; estado que sólo puede alcanzar el hombre ilustrado que a la vez sepa sentir el lenguaje de los delicados fenómenos vitales; estado que difícilmente puede explicarse con palabras porque, como todos los estados anímicos, tiene algo de místico y que Schelver denomina instinto sagrado de la vida y describe, en el estilo poético que le es propio, en los siguientes términos:

"Consulte el hombre con su propia experiencia dónde y cuándo ha disfrutado de la plenitud del bienestar, y verá que goza de él cuando está activo, cuando, insensiblemente arrastrado por la rueda de la existencia, flota en la atmósfera de la constante evolución. Entonces apenas se pertenece a sí mismo, puesto que se pierde en la felicidad suprema de la vida; entonces goza de ésta y no sabe de qué goza y el único sentimiento que de este estado se desprende es la apacible emoción del corazón, en sí mismo incomprensible. Sus obras surgen de su carácter como brotan las flores y los frutos de la dura madera, y no son en él intencionadas o artificiosas, como pueden parecerlo a los demás, sino naturales, fáciles, ingenuas y ordinarias; así es verdaderamente dichoso.

"¿Acaso no sabemos que, el que con violenta avidez se apodera de los objetos y quiere retenerlos, en el mismo momento va perdiendo los que primero encontrara? El que así obra yerra, porque pretende tomar violentamente aquello mismo que ha de recibir. Todo está allí y sólo falta que esté para él: si lo acepta tranquilamente cuando

se lo den ante él se abrirán las puertas del mundo. Por esto tiene tanta memoria el niño que transita por la tierra sin incurrir en usurpaciones, y por esto en la edad avanzada, cuando la voluntad interna se hace más moderada, reaparecen en el corazón las satisfacciones y los recuerdos. Tras la lucha entre el deseo y la privación vuelve el hombre a ese sagrado instinto de la vida cuya conservación sólo a él incumbe."

La misión suprema del arte de vivir y en consecuencia de la psicosomática, es tener siempre conocimiento claro de sí mismo sin por esto dedicar a sí mismo una atención inquieta, conservar una objetividad serena para todos los fenómenos externos e internos, dejar que todo obre sobre uno mismo, asimilarse toda acción y conservar constantemente la propia individualidad en medio de todas las transformaciones. Digámosle de una vez: el que esto consigue lo es todo para sí, maestro, amigo, adversario, defensor, médico. La vida se manifiesta por pulsaciones o sean interrupciones de vida.

Del mismo modo que nuestro andar es una continua caída, de derecha a izquierda y viceversa, el progreso armónico de nuestra existencia consiste en el hermoso equilibrio de antítesis que se suceden unas a otras, equilibrio distinto para cada individuo, pero que todos podemos encontrar ejercitando nuestras fuerzas mejor que apelando a nuestra reflexión. Cuando el hombre observa que ninguno de los órganos de su actividad funciona aisladamente con preponderancia y sólo siente, por el contrario, la libertad de esta actividad como expresión total de su propio yo, entonces está verdaderamente ín-

tegro y sano. Experimentar sensaciones en el estómago equivale a tenerlo enfermo; no sentir en una parte del organismo más que en otra significa estar sano.

El siguiente capítulo nos permitirá estudiar más detenidamente esta experiencia aplicada a un fenómeno doloroso.

Capítulo Décimo

HIPOCONDRIA

Lo pequeño configura nuestra infelicidad. Penosos cuidados del día, que consagramos al cuerpo, nos aniquilan. Nutrid, por lo mismo, la parte divina de nuestra naturaleza, la propensión a la admiración.

BULWER.

Mi enseñanza sobre la conexión entre el alma y el cuerpo exige que dediquemos atención especial a la más penosa e insensata de las plagas que afligen al hombre: a la hipocondría. La razón, la moral, la sátira y hasta la religión han procurado, muy justamente, atacar a este demonio en todas las formas posibles: en libros y folletos, calzando el coturno o poniéndose la máscara del bufón, desde el púlpito o desde la escena; pero como el tal demonio, que es hermano de leche de la inquietud (la cual, como es sabido, se introduce por el ojo de una cerradura), se ha envuelto en el velo de su sobrina, la sabiduría, nadie quiere ser tan tonto de rechazarlo. ¿Por qué no hemos de intentar asimismo, nosotros, despojarlo de este velo, cuando desgraciadabmente también ha clavado en nuestras carnes sus sangrientas garras? Le hemos

insultado llamándole egoísmo; pero esto no le impresiona, porque, habiéndose modernizado, sabe que hoy en día, egoísmo, talento y libre pensamiento son considerados como sinónimos. Lo mejor sería demostrarle que no es *nada* y esto es lo que trataremos de hacer con la seriedad debida.

"Cuando el hombre, así se expresó una personalidad ilustre junto a la tumba de Wieland, medita acerca de su estado corporal y de su estado espiritual, generalmente encuentra que está enfermo. ¿Cómo no, si todos los que vivimos padecemos?" Tal es el verdadero concepto de la hipocondría a que yo me refiero y que pertenece a la higiene del alma, así como hay otra cuyo tratamiento corresponde al médico. De la primera, de la que aquí estudiamos, no se dice lo bastante cuando se la declara enfermedad imaginaria. Es preciso no imaginar nada, pues harto tenemos con la realidad. Todos los que en este mundo sublunar vivimos, estamos solo relativamente sanos: cada cual lleva trazado en su ser el camino, en el que precisamente ha de morir, y con sólo contemplarse interiormente, poniéndose en todo caso los lentes de la semiciencia en los ojos del alma, encontrará cualquiera este camino para seguirlo más rápidamente.

Mientras tengamos salud suficiente para ejecutar nuestra labor diaria y para gozar del bienestar del reposo después de realizado el trabajo, nuestro deber, y empleo esta palabra en el sentido civil y en el higiénico, es no cuidarnos para nada más que de lo que a nuestro cuerpo afecta. El dolor es una nada presuntuosa que sólo llega a ser algo cuando nosotros se lo reconocemos; por esto

debiéramos avergonzarnos del honor que le concedemos acariciándolo, mimándolo y educándolo hasta que se nos sube a las barbas. Bien puede afirmarse de él que sólo es grande en cuanto nosotros nos acurrucamos en su presencia. ¿Quién puede imaginarse a Temístocles o a Régulo mirándose la lengua delante de un espejo o tomándose el pulso? Pero aun voy más allá, puesto que apelo al mismo miedo, origen de este mal, para curarlo. El miedo, ¿mejora los males o, por el contrario, los agrava? Nada en el mundo hace envejecer tan pronto como el temor a volverse viejo. Hace muchos siglos, muchísimo antes que el plan de la macrobiótica de Hufeland empezara a formarse en el cerebro de los más remotos antepasados de éste, el sabio persa Attar declaró que cinco cosas acortaban la vida:

Una, no tener los elementos necesarios para vivir, como sucede en un hombre viejo; otra, una larga enfermedad; la tercera, un largo viaje; la cuarta, tener constantemente fijos los ojos en la sepultura; la quinta, que te destruye suavemente antes de tiempo y que te inquieta hasta lo más profundo del corazón. La quinta es el paso del ángel de la muerte.

Con esta última, hace referencia el sabio principalmente al miedo. ¿Y hay hipocondría sin miedo? ¿Acaso el hipocondríaco no se muere diariamente por miedo de morirse? Estos son los mezquinos desdichados de quienes he dicho en otro capítulo que debiera despreciarlos hasta el mismo médico a quien eternamente consultan; los candidatos voluntarios a la medicina, los que se aprenden toda la patología, los que se recetan copiando los formularios, aquellos a uno de los cuales Marco Herz decía,

el famoso enemigo de todas las extravagancias: "Amigo mío, el mejor día se morirá usted por haber notado una falta de imprenta".

Los hipocondríacos son aquella casta de hombres que el divino Platón arrojaba de su república, lo cual indica que ya entonces eran conocidos, ¿y cómo no habían de serlo en Atenas, que era a la vez el París y el Londres de la antigüedad? "Tener que refugiarse en la medicina, dice aquel sabio por boca de su Sócrates, Sileno, por haber caído, no a consecuencia de heridas o de enfermedades inevitables, sino de la ociosidad y de la lujuria, en un estado para el cual hubieron de inventar un nombre los sabios descendientes de Esculapio, ¿no es por ventura una vergüenza?

Cuando un maestro carpintero enfermo acude al médico para que le libre del mal, sea por medio de repugnantes depurativos, sea cortando o quemando el miembro dañado. Pero si el médico le prescribía un régimen de vida pesado, si le recomendaba mil nimias prevenciones para todos los días, el buen hombre diría que no tenía tiempo para estar enfermo y que le reportaba muy pocas utilidades el tener que ocupar constantemente su pensamiento en la enfermedad y abandonar por ello la ocupación que le convenía. Y el carpintero en cuestión mandaría al tal médico a paseo, volvería a su vida ordinaria, sanaría, viviría y trabajaría; o en el caso de no tener las fuerzas suficientes para levantarse de su postración, se conformaría con su suerte y la muerte vendría a librarle de un estado tan miserable.

Si así procedería un humilde obrero, ¿por qué ha de tener ideas más pequeñas el que ejerce una profesión más elevada? Nada hay en el mundo que impida tanto pasar dignamente la vida como ese cuidado excesivo del propio cuerpo, que dificulta la gestión de los asuntos domésticos, la acción del guerrero y el cumplimiento de los deberes del ciudadano, dentro del Estado, y que priva de toda aptitud para las artes y ciencias, sean de la clase que fueren, haciendo imposibles la comprensión y la reflexión, porque el que a él se entrega sueña con males que él mismo se imagina, dondequiera que se encuentre. Este cuidado, en suma, impide que el hombre sea bueno, irreprochable.

Héroes fueron aquellos a quienes Esculapio curó las heridas; pero nunca se dio el caso de que intentara prolongar por medio de tratamientos largos la desdichada existencia de los hombres que se quejaban siempre de enfermedades y que de habérseles alargado aquélla habrían podido engendrar una segunda generación de seres como ellos, míseros y llenos de sufrimientos. Aquel sabio creía que la vida de los que habían nacido débiles o perdido la salud a consecuencia de los excesos no aprovechaba ni a él mismo ni a sus conciudadanos y que el arte de prolongarla no se había hecho para ellos, siquiera fuesen más ricos que Midas".

Aun cuando para nosotros, hijos de un mundo que poco a poco ha llegado a ser muy distinto de aquél, es una antigualla tratar de estas teorías, es lo cierto que algo y aun bastante tenemos que aprender en ellas. Los hombres dotados de claro entendimiento dicen que la

hipocondría, aquélla de la cual no hablamos nosotros, es una enfermedad que es preciso consultar con el médico; en cambio consideran como una nimiedad la hipocondría a que nosotros nos referimos. Uno de los hombres más sabios y perspicaces que fue precisamente juguete de esta nimiedad, Kant, procede como buen filósofo alemán, destruye cuantos obstáculos encuentra en su camino y declara faltos de razón a todos los que se ocupan de esta hipocondría como si fuera una realidad.

"Cuando al hombre le asaltan ideas inquietantes, se pregunta si existe una razón que las motive: si no entra ninguna o si comprende que, aun teniendo motivos fundados para inquietarse, no le es posible hacer nada para evitar la acción de aquellas causas, pasa a la orden del día sin hacer mayor caso de esta decisión de su sentimiento íntimo, es decir, deja que su opresión siga como está, como si en nada le afectara, y dedica su atención a los negocios en que tiene que ocuparse." Esta resolución merece nuestro aplauso completo, tanto más cuanto que sabemos que con ella le fue perfectamente al filósofo.

En efecto, el Aristóteles de Königsberg, a pesar de la nada que quería obligarle a que la reconociera como cosa positiva y que consistía en un pecho plano dentro del cual tenían los pulmones poco espacio, alcanzó una edad bastante avanzada. El más ingenioso de todos los pesimistas y el más pesimista de todos los hombres de ingenio, Lichtenberg, tenía también la misma opinión de tales fantasmas. "Hay grandes enfermedades de las cuales puede uno morir; otras que, si bien no ocasionan la muerte, pueden observarse y sentirse sin mucho estudio; y otras,

finalmente, que apenas se conocen sin el auxilio del microscopio, pero que examinadas por medio de este microscopio, que no es sino la hipocondría, resultan horriblemente atroces. Si los hombres quisieran dedicarse a estudiar microscópicamente esta clase de enfermedades tendrían la satisfacción de estar enfermos todos los días".

Una de las más frecuentes ideas hipocondríacas es la de padecer de tisis, idea en gran parte fomentada por las sentimentales descripciones que en sus novelas han hecho algunos observadores superficiales. Y tanto es así, que hace ya cincuenta años que Weikard creyó conveniente determinar una especie particular de melancolía con el nombre de "consunción imaginaria". El tísico tose, pero no todos los que tosen son tísicos, y lo propio puede decirse de los demás síntomas de la enfermedad. Déjese que el médico pronuncie su juicio sobre el complejo y la importancia de los mismos: en cuanto al profano, esos síntomas para él no han de ser nada.

De lo que no es nada sólo podemos salvarnos negándolo constantemente; una nada negada es una existencia y no hay más existencia que la actividad de los seres vivientes, la cual es, a la vez, el placer más puro, propiamente el único. Como la hipocondría de que hablamos no es enfermedad, la enfermedad la niega; y por esto tiene razón el hermano en ideas del filósofo antes citado cuando dice: "Hágase enfermar de veras al hipicondríaco, para que sepa lo que es enfermedad, y se pondrá bueno. *Probatum est.*"

Considerad este estado deplorable como queráis, como debilidad, ilusión, pereza, tontería, egoísmo, enfermedad,

principio de locura, pues todo esto es y mucho más siendo su nombre legión y procediendo del generalísimo de los males, llamadle como mejor os plazca, siempre resultará que la *actividad* es el ángel de flamígera espada que le impide entrar en el paraíso donde moran los hombres que han permanecido fieles a la naturaleza y al deber. El descanso no es conveniente ni se obtiene hasta que se necesita. Desde el momento en que tales hipocondríacos que ninguna enfermedad real sufren (o a quienes sólo una nimiedad atormenta), no excitan o no merecen compasión, no comprendo por qué no se les declara inciviles, como en realidad lo son, y por qué una vez marcados con este estigma no se les excluye, para vergüenza suya, de la sociedad. Esto quizá sería, para el propio bien de los interesados, un remedio más rápido que todas mis discusiones filosóficas y las de otros sobre el particular. Así se les mortificaría para curarlos, y si en algún caso tiene la sociedad el derecho de hacer sufrir es precisamente en éste. Ya lo dice el poeta: "La hipocondría está pronto curada cuando la vida te hace sufrir de verdad".

Y propiamente la hipocondría no puede existir en el hombre que adopte los preceptos higiénico-morales que en los anteriores capítulos he trazado. Yo quisiera ver al hombre acariciado por alegres fantasías, caminando por la senda de la vida con voluntad tranquila y firme, puestos los ojos en el ancho mundo y uniendo en hermosa armonía sus energías todas, la actividad y el goce puro; es imposible ver al hombre así vigoroso y educado internamente y al propio tiempo hipocondríaco. El deseo de

ser minucioso sobre esta materia me ha obligado a incurrir en repeticiones; pero esa nada tan discutida, ese descontento de todo, que es el emblema de nuestro tiempo, se me presentaba tan arrogante que me he visto precisado a no darle cuartel.

Tres son especialmente las disposiciones de espíritu que predisponen a la hipocondría de la cual hablamos y de la que ha de conocer ciertamente el médico, si es médico de almas, si es psicosomatista pero en la que para nada ha de intervenir el boticario. Esas tres disposiciones son: el egoísmo, la ociosidad y el pedantismo. De las dos primeras se habla bastante a menudo en el presente libro; en cuanto al último, es con sobrada frecuencia erróneamente apreciado en la vida social, puesto que se suele achacar al que de él está libre y en cambio se le busca menos allí donde más puede encontrarse. El pedantismo no es ese orden y esa exactitud que difícilmente cabe imaginar exagerados; el espíritu de pequeñez o mezquindad que antepone los medios al fin y que es un esclavo de ídolos convencionales o por él mismo inventados, éste es el único que aquel nombre merece.

No es pedante el sabio que prefiere la provechosa compañía de sus libros a la compañía perjudicial del mundo, sino el sabio que estima en más las conveniencias de la literatura que el mundo del espíritu, ese mundo que las letras pueden representar, pero no substituir, el sabio, para quien sólo tienen importancia las ediciones de las obras de Aristóteles, no lo que Aristóteles pensaba y quería, y a quien únicamente interesan los documentos de los siglos pasados, no el sentido que entrañan, no el

objeto a que sin intención coadyuvan. Y el que menos se lo figura, el fatuo de salón, que sólo encuentra atmósfera respirable entre el buen tono, la etiqueta, la moda, y todas esas pequeñeces que el falso juicio de una costumbre ha elevado, desde la categoría de medios de un trato social necesario o conveniente a la de fines con substancialidad propia, ese es el pedante más ridículo, ese es el verdadero pedante. Ha tomado en serio la comedia y en cambio considera comedia lo más serio.

Al llegar a este punto he de dirigir mi atención al epígrafe con que he encabezado este capítulo para que se comprenda por qué hablo aquí del pedantismo. ¿Qué más pequeñeces que las molestias corporales en cuya eterna y siempre renovada consideración disipa el hipocondríaco la mejor parte de su yo? A la hipocondría podría con razón llamársela la vanidad del estado de salud. Y esta loca y extravagante contemplación propia lleva hasta la muerte espiritual, a medida que con terror infantil ocúpase en ahuyentar el fantasma terrible de la muerte corporal que incesantemente flota ante sus ojos. Pero la hipocondría se complace en su propia debilidad, y en nuestro siglo de frívolo refinamiento se ha inventado un ídolo en el cual puede excusarse y aun adorarse a sí mismo. Ocupémonos un poco de este ídolo.

Se habla frecuentemente de la melancolía de personajes célebres: la frase del Estagirita, de que los hombres superiores inclínanse generalmente a la tristeza, parece legitimarla. Camoens, Tasso, Young, Lord Byron se nos aparecen envueltos en una atmósfera idealmente lúgubre, y a los dos primeros les hemos llevado a la escena para

glorificar la hipocondría; en sus sufrimientos nos edificamos y aun afectamos compartir los de los dos últimos. Pero todo esto corresponde a otro capítulo. Cuál sea el estado de ánimo de los grandes hombres, sólo ellos mismos pueden decirlo y ponerlo en claro; en cuanto a la moderna poesía, séanos permitido decir acerca de ella dos palabras.

En la poesía no se trata de grandes hombres sino de estados patológicos; digámoslo francamente: la hipocondría, la insensible, la mal humorada, la insípida hipocondría, es la nodriza de la literatura moderna, y antes de poco, para juzgar debidamente a nuestros más recientes poetas, no serán precisos críticos sino médicos. Un joven educado, o mejor dicho, viciado por él mismo, al lado de su madre, sin experiencia, sin estudios, sin una dirección determinada, sin energía para el trabajo o para los goces verdaderos, descubre que flota miserablemente entre el ser y el no ser, entre el no haber sido y el no haber de ser; lee novelas y va al teatro, compárase con poetas y héroes y hace versos.

Entonces comprende claramente que su lamentable estado de aburrimiento no es sino un abismo no colmado, un ansia no satisfecha, y echa mano del caudal de las frases melancólicas con que nos han inundado las corrientes poéticas de tantas décadas, báñase en esas aguas y se ve reflejado en ellas. Camoens y Byron son sus compañeros de sufrimiento, con la sola diferencia de que su dolor es más interesante que el de aquéllos, porque los tiempos han progresado, y por lo mismo espera que en breve se agotará la primera edición de sus poesías.

Así pasa el desdichado su juventud, y si la vida, que ha descuidado, le agarra en un momento dado por la garganta, si le sube hasta el cuello un agua distinta de su agua poética, entonces se acabaron para siempre sus miserias: él, que no ha aprendido a conocer al mundo ni a conocerse a sí mismo, acude en vano a sus cuadros poéticos, que de nada le sirven, ni siquiera de consuelo, y con todas sus grandezas rimadas se hunde trágicamente en el fondo de aquel océano.

Esto sucede a los que sin tener condiciones para ello se consagran a la poesía; pero también les acontece lo propio, y a veces peor, a los hombres dotados de verdadero talento, a los que están llamados a ser poetas; éstos comienzan por perderse en la espantosa sima de su yo, que es a la vez grande y pequeño; se imaginan poetizar entreteniéndose en hipocondríacas sutilezas, y se ocasionan realmente la enfermedad más grave de la vida, la lucha interna, que aquellos otros sólo tienen en la imaginación. Estos poetas arrastran naturalmente en pos de sí a su público y todo el mundo quiere hablar y entender la literatura, se comprende cuán necesario es hablar de esos intereses literarios en una obra de higiene, si se quiere salvar a una parte del público de los horrores de la hipocondría.

Hacemos, pues, higiene del alma cuando, ya que casi no podemos convencer a los *soidisants* Youngs y Byrons de nuetsros días de la necesidad de que aprendan lo que es justo, por lo menos los presentamos como seres dignos de lástima. ¡Ojalá puedan, rumiando agradablemente gozar del triste sentimiento de su insuficiencia! Nosotros

queremos conservar la vida y tratar de procurar valor en vez de desesperación, Hippel, dice: "Nada tan cierto como que el hombre que sabe leer tiene por este sólo hecho una medida más de valor y que el que sabe cantar tiene dos."

Ya hemos dicho que la lectura es uno de los medios para mantener fresca y sana nuestra vida interna y en consecuencia también la vida corporal; pero hay, además de la actividad, que en esto es el alfa y la omega, otros dos por lo menos para los mencionados candidatos a la hipocondría, más importantes que todo cuanto puede encontrarse en los libros. De ellos me ocuparé en el siguiente capítulo a fin de que en el intervalo el lector tenga tiempo para averiguar de qué manera puede un huevo sostenerse sobre su punta, o dicho en otros términos, cómo puede resolverse el conocido problema del huevo de Colón.

Capítulo Undécimo

NATURALEZA. – VERDAD

¡Malditos pusilánimes! ¿Por qué no tenéis el valor de ser vosotros mismos? Entonces seríais mil veces mejores. Sin lo natural, no hay gracia ni unción, nada tiene vigor.

Necker.

La mejor prevención contra los males a que la raza humana se halla sujeta, los medios más apropiados para prevenir tanta dolencia, son la verdad y la naturaleza, ¡asómbrate, lector, al ver cómo el huevo puede sostenerse sobre su punta! Aunque quisiéramos, no podríamos disfrutar de una existencia libre y pura, puesto que vivimos envueltos en una mentira única, inmensa, universal, la mentira del trato de la sociedad. Es una imposición que nos viene de fuera, a la que no podemos resistirnos y a la que, como si esto no fuera bastante, todavía nos vemos obligados a respetar.

Constituye un desatino que a nadie es dado exigirnos, añadir a esta imposición externa una coacción interna orientada de nosotros mismos, que paulatina e inevitablemente, ha de acabar con nuestra salud corporal y espiritual y de la que todos somos más o menos culpables.

No hay más que una moralidad, la verdad; no hay más que una corrupción, la mentira: en aquélla germinan la vida y la salud, en ésta se agosta la descomposición. La mentira constante, esa imposición dolorosa que nosotros mismos ejercemos sobre las energías más íntimas de nuestro ser, roe y consume como un veneno; sin embargo, con enfermiza complacencia nosotros mismos alimentamos el gusano que nos devora.

Tal desviación no había llegado nunca al grado de prosperidad que en nuestros días ha alcanzado, y el hecho de que hagamos alarde de nuestra falta de salud, como las casquivanas hijas de la ciudad hacen alarde de la palidez de sus mejillas, demuestra que consideramos el grado de refinamiento, gracias a nosotros alcanzado por la confusión de falsas relaciones, como el *summum* de la civilización a que nos vanagloriamos de haber llegado. El enfermo incurable, el que está irremisiblemente perdido, se jacta de la disminución de sus dolores creyendo que ha desaparecido el mal porque ya no lo siente; su semblante respira satisfacción y esperanza y con sus amargas ironías aumenta la pena de sus deudos y de su médico, que saben mejor que él cuál es su verdadero estado.

Este mismo cuadro nos ofrece el mundo: nadie tiene el valor de ser quien es, y sin embargo, toda salud se basa en la afirmación del propio yo contra todo lo que tiende a acorralar al individuo. Los pensadores no ignoran este mal: "Vuestra salvación, dicen a sus contemporáneos, está en la verdad; sed sinceros siempre." Y lo que ellos dicen a la generación, lo recomienda el médico al individuo. Representar durante toda la vida una

comedia y exclamar al final con el mismo derecho que Augusto "*plaudite*" ha de agotar prematuramente todas las fuerzas. Hufeland compara este estado con una convulsión continua del alma, con una fiebre nerviosa lenta. Y¿ por qué nos sometemos a él? ¿No es, por ventura, mucho más cómodo ser sinceros? ¿Exige tan gran esfuerzo ostentarnos tales como nos ordena el impulso innato más hondo?

A los hombres les digo: no hay energía sin verdad, y a las mujeres: sin verdad no hay gracia. Y si queréis que os descubra un secreto, que está tan cerca de nosotros y que es tan difícil de encontrar como la solución del citado problema del huevo, sabed que lo que admiráis como *genio* no es sino... verdad. Resulta original todo aquel que antes de tomar la pluma, en vez de consultar libros, se consulta a sí mismo y se contesta con toda franqueza: el que así procede produce cosas que los hombres más estudiosos no aciertan, en su envidiosa admiración, a comprender de dónde las ha sacado, y las produce con una frescura y una espontaneidad que todos los poetas le envidian. Si no somos nada, débese esto a que estamos enfermos, a que somos falsos.

La vergüenza y el arrepentimiento son las consecuencias enervantes y paralizantes que siguiendo este camino nos salen al encuentro. Sin embargo, podemos por este lado sustraernos a la muerte si nos revestimos de valor; de valor para no mentir a los demás ni mentirnos a nosotros mismos, valor para ser lo que somos. ¡Tener uno en sí mismo la felicidad, siempre y en todas partes! ¿Cabe otra dicha mayor que ésta? ¡Qué don tan precioso

éste, por virtud del cual la inteligencia da siempre y en todas partes materia para que el hombre halle consigo mismo el vigor poético de imágenes y la existencia ancho campo a los sentimientos y al más puro bienestar!

¿Quién, empero, nos salvará de la mentira que por fuera nos envuelve? El amor a la naturaleza: el goce y el estudio de la misma nos proporcionan el éter del cual ha nacido y en el cual halla alimento la parte más profunda de nuestro ser. Cuando la tierna planta que denominamos espíritu se malogra y está a punto de perecer en el invernadero de la sociedad, si queréis salvarla trasplantadla a un lugar agreste y solitario y veréis cómo revive. El más aficionado a los placeres, el más epicúreo de cuantos han existido, después de haber disfrutado de toda clase de goces, acabó por afirmar: "que los placeres supremos son aquellos que no turban la paz del alma". Esta afirmación, por ser de quien es, ha tenido para mí grandísima importancia.

¿Y qué cosa son los placeres? Yo sólo conozco dos: la contemplación del espíritu y la contemplación de la naturaleza. Es realmente un hecho hermoso y notable, que produce en los pensadores serios presentimientos misteriosamente profundos, el de que la belleza y la grandiosidad de la naturaleza no pueden manifestarse a sus sentidos recreados sin que al mismo tiempo su espíritu se ensanche y eleve dentro de sí mismo. Decid lo que queráis en favor de la sociedad: ésta enseña al hombre su saber, que es lo más que de ella puede decirse; pero la felicidad humana únicamente la soledad puede proporcionarla. El hombre, fijando la vista en el infinito

azul del éter o contemplando la exuberante y variada belleza de la tierra, no percibe las miserias que le conturban y confunden en el mundanal bullicio.

La naturaleza inspira en alta voz ideas grandes, y los pensamientos del hombre, imitando a éstas, aprenden a amplificarse y acaban por ser análogos a las mismas. El diminuto yo se acostumbra a considerarse como átomo, y a pesar de esto, en medio del espectáculo de lo infinito, se goza en su existencia, porque advierte la armonía del conjunto. La justicia se aprende en las inquebrantables leyes de la naturaleza; ésta ama hasta cuando destruye y sólo en ella están la verdad, el reposo y la salud. "La residencia en el campo, escribía una mujer dotada de gran talento, tiene para mí algo de encantador: allí tengo más cerca cuanto amo y más lejos todo lo que me causa pena."

Todos los espíritus sanos que hicieron gustar a la humanidad los frutos de una soledad hermosa, prosperaron alentando estos sentimientos y, como aquel conocido médico, pronunciaron siempre con cierta veneración la palabra naturaleza, "del mismo modo que el creyente se inclina cuando en el templo se pronuncia el nombre del Altísimo". La supuesta insensibilidad de Lessing para la naturaleza es una fábula, hija de una de esas maliciosas paradojas que se suelen lanzar a un necio importuno para librarse de sus impertinencias.

Entre los naturalistas encontramos que la mayoría de los sabios que han alcanzado edad más avanzada y más alegre, así como el estudio verdadero, íntimo, de la naturaleza, exige, para obtener de él relaciones profundas,

sentimientos infantiles (como los tuvieron Howard y Novalis), así también resucita una verdadera infantilidad en aquellos que a él se dedican devolviéndoles su juventud. Todo esfuerzo del espíritu es, en el fondo, investigación de la naturaleza y únicamente tendrá y conservará sano y feliz su espíritu aquel que tenga energía y penetración suficiente para tratar por el procedimiento de la historia natural todo cuanto dentro de él o fuera de él exista.

Con el paso firme y silencioso con que eternamente se sucede la noche y el día, su vida interna seguirá la órbita de una legalidad establecida por la costumbre, y advertirá con entusiasmo que su sentimiento de esta armonía es precisamente esta armonía misma de la cual su espíritu, que la concibe, es sólo una parte. Para que se persuadan de esto ha dado la naturaleza al salvaje y al niño el sentimiento de su belleza; a esta persuación y no más allá llegó el reflexivo Newton después de haber estudiado profundamente el universo. De este modo se consigue el primero y más inmediato fin de la creación, cual es el que la criatura aprenda a contentarse con su situación y en este contentamiento encuentre su bienestar.

Estos puntos de vista derraman sobre todo nuestro ser un bálsamo maravilloso que hace circular por todas nuestras venas una fuerza vital sagrada. El que no haya experimentado esto considerará como pura palabrería lo que decimos; pero cualquiera que intente la prueba comprenderá en seguida por qué hemos puesto esas indicaciones al frente de nuestras advertencias psicosomáticas. Cada hombre es un Anteo, a quien la madre tierra vigo-

riza y vivifica hasta hacerle invencible si él la ama y le guarda fidelidad. La naturaleza afirma y ratifica a cada uno en su particularidad característica, que es en último término tmbién la base de su salud: no excita pasión alguna; es más, ante ella se estrellan y se hacen ridículas todas las pasiones, que en último término son causa de todas las enfermedades del humano espíritu. La naturaleza educa suave y gradualmente, pero de un modo seguro e inevitable; y ¿qué es toda higiene del alma sino una segunda educación?

El trato con la naturaleza proporciona todo lo que a la energía del hombre hemos exigido en nuestras anteriores observaciones. La acción de la naturaleza se deja sentir en todo el hombre, puesto que habla a todos los órganos del mismo; llena su fantasía de imágenes importantes, grandes, refrigerantes, y traza a su voluntad límites fijos, barreras de hierro, en tanto que interiormente la consolida y endurece; su silencio educa, sus actividades grandes, sencillas, ajustadas a una ley y que abarcan hasta lo infinito, despiertan en nosotros excelentes y vivificantes ideas; el curso constante de sus inmutables acontecimientos nos mantiene en un saludable equilibrio; su belleza, que con pródigo amor y en toda clase de manifestaciones, en flores y en estrellas, esparce por los mundos animados, hace desaparecer las arrugas que los cuidados, que la mezquina hipocondría han trazado en nuestro rostro; su grandiosidad nos eleva por encima de nosotros mismos, y todos nuestros sentimientos, pensamientos y deseos se pierden finalmente en una contemplación universal que nos obliga a someternos a la direc-

ción suprema y nos arroja en brazos de la religión, la cual, profundamente comprendida y sentida con intensidad, constituye lo más elevado, lo último que el hombre puede alcanzar.

Al llegar a este punto en que la reflexión se detiene, hemos de hacer punto final en nuestro estudio, a fin de que la nota que hemos emitido resuene suave, pero persistentemente en las almas sensibles y despierte en ellas sonidos armónicos, que acompañándose y respondiéndose mútuamente embellezcan y santifiquen la vida sorda y sin resonancia. De todo lo dicho se desprende claramente que todas las aspiraciones, morales e intelectuales, la filosofía, el arte, la moral, la cultura social y la prevención psíquica, todas tienden, voluntaria o involuntariamente, a un solo fin, todas van a parar a un solo objeto.

Esta afirmación ha de ser siempre importante para nosotros como impresión final y no hemos de perderla nunca de vista; sin embargo, no ha de impedir que, así en la vida como en la ciencia, nos dediquemos constantemente a la especialidad, que cultivemos amorosamente el círculo reducido del detalle, que, como el labrador, trabajemos siempre en el mismo campo, pequeño, pero fértil, porque cada hombre sólo puede atender a lo suyo, y al fin y al cabo todas las pequeñas esferas conciértanse por sí mismas en aquel movimiento y en aquella armonía universales que representan la imagen y la idea de un mundo. *In singulis et minimis salus mundi.*

Si quisiera extender mis consideraciones a todos los órdenes de cosas, forzosamente tendría que incurrir en repeticiones; por esto prefiero dejar algo al criterio del

lector, para que lo desenvuelva y desarrolle, indicándole únicamente como comentario a este capítulo aquel libro que parece escrito por la religión, la verdad y la naturaleza mismas: los *Pensamientos* de Marco Aurelio. En el resto de la presente obra concretaremos la parte práctica de nuestros resultados en unas cuantas máximas, la mitad de las cuales tienen de seguro bastante aplicación, tal vez demasiada, en la vida del autor y de los lectores.

Capítulo Duodécimo

RESUMEN

Sé dueño de ti mismo y conserva el buen humor en los días prósperos y en los adversos.

Marco Aurelio.

Todas las consideraciones acerca de aquello que, en el crepúsculo de nuestra propia contemplación, denominamos conexión entre el alma y el cuerpo, son frívolas y aun peligrosas sino se hacen con el previo propósito de llegar a resultados prácticos, o si al final no presentan realmente estos resultados. En este concepto no desagradará a nuestros lectores, o por lo menos no será inútil para ellos, que echemos una mirada retrospectiva a las diferentes estaciones que hemos dejado atrás en nuestro camino, y que resumamos en forma de máximas lo que hasta ahora como informaciones hemos expuesto.

Pero antes séanos permitido añadir a lo dicho algo que no habría encajado bien al principio. Lo primero que indispensablemente necesita el hombre para que su espíritu llegue a adquirir sobre el cuerpo un dominio, en virtud del cual el primero pueda mantener al segundo en su integridad y en su energía vital, es creer en la posi-

bilidad de tal dominio. Los teóricos podrán tratar de demostrar esta posibilidad esforzándose en hacer ver cómo se explican tales misterios, pero a nosotros nos parece más práctico probarla por medio de la realidad, haciendo constar históricamente que tales milagros de la vida se realizan a nuestros ojos.

A los ejemplos que dejamos citados en el curso de esta obra pueden añadirse otros muchos, algunos de los cuales vamos a consignar a fin de robustecer de un modo definitivo nuestras afirmaciones, Mead refiere que una señorita, después de padecer durante largo tiempo de hidropesía abdominal complicada, con un marasmo de las articulaciones, es decir, aquejada de un mal real, no imaginario, se curó fijando sus pensamientos con voluntad firme en un solo objeto. Cuenta también de otra que en el período más aflictivo de la tisis se vio libre de los más tristes síntomas de esta enfermedad echando una violenta ojeada retrospectiva a una existencia que al parecer había de ser para ella causa de eterno arrepentimiento.

De un verdadero triunfo de la sabiduría, que difícilmente podríamos lograr nosotros hombres prácticos, nos ofrece elocuente testimonio Conring, el cual, por el placer de conversar con Meibon, vióse curado de unas tercianas. Estos resultados pueden ser atribuídos a la casualidad y no al poder de la previsión humana; pero en cambio, en la inapreciable obra de M. Herz sobre el vértigo encontramos multitud de ejemplos, en los cuales un éxito no menos brillante que aquéllos coronó los designios del sabio médico. Cuando, al principio de este libro, llegué

hasta el extremo de reconocer al espíritu un derecho, por lo menos mediato, de fallar sobre la vida y la muerte, fue porque me acordé de un caso que tiene algo de las más maravillosas narraciones por la imaginación concebidas y que ha sido referido por el doctor Cheyne en los Anuarios de Medicina del Estado Austríaco (XIV, 4).

El coronel Townshend podía, cuando se lo proponía, echarse y no dar la menor señal de vida; el doctor Cheyne tomaba su mano, y sentía cómo el pulso debilitaba lentamente y veía cómo un espejo puesto delante de la boca de aquél no se empañaba en lo más mínimo. A tal punto llegó la cosa que el doctor acabó por creer que la broma se había convertido en terrible verdad. Pero al cabo de media hora se reanudó el movimiento, el pulso y los latidos del corazón fuéronse poco a poco levantando, y el coronel no tardó en platicar de nuevo con su médico como si nada hubiese pasado.

Mas pongamos fin a las demostraciones y recapitulemos. Cuando el hombre, en lo más íntimo de su ser, se ha educado y acostumbrado a creer en el poder del espíritu, lo que tiene que hacer es objetivarse, tarea muchísimo más difícil de lo que se pudiera imaginar. El que está siempre en acecho, por lo que a su estado de salud se refiere, se convierte en verdugo de sí mismo cuando no se vuelve imbécil; el que en absoluto no se cuida de sí mismo nunca llegará a dominarse a sí propio. Lo que en este punto se requiere es aquella serena contemplación del propio yo, sin egoísmo ni indiferencia, que es el alma de la producción artística, la verdadera substan-

cia en toda filosofía verdadera y el resultado bello de una existencia legítimamente moral.

Si nos examinamos desapasionadamente, no movidos por ese perezoso pesimismo que denominamos casi sistema o ciencia, sino impulsados por nuestra actividad, distinguimos en nosotros algo que percibe imágenes y sentimientos, algo que quiere y algo que piensa. Siguiendo estas huellas hemos encontrado principios fundamentales de gran trascendencia: dirijamos la fantasía a lo bello y agradable; nutramos el sentimiento con lo grande y alegre; edúquense sentimiento y fantasía haciendo que se interesen por el arte; robustezcamos purifiquemos, ennoblezcamos nuestra voluntad y enderecémosla a nuestro propio yo, formémosla mediante una moral sana y verdadera. El dominio de sí mismo, tal es la eterna y elevada doctrina que predican al hombre la vida, el deber y la higiene del alma; su palanca más poderosa es la palabra que el hombre se da a sí mismo en lo más recóndito de su alma de perseverar en lo justo y en lo claramente conocido.

El que quiera conservar el espíritu, y por consiguiente, el cuerpo sano, es preciso que en un momento de seria reflexión se haga el firme propósito de dominarse y que permanezca durante toda su vida fiel a esta regla de conducta; y aunque al principio tenga algunas recaídas, que ciertamente las tendrá, la resolución enérgica, de continuo renovada, ejercita y robustece la facultad de querer y acaba por conseguir una victoria segura. Conviene, pues, que el hombre se recuerde a sí mismo esa palabra de honor que se ha dado en su conciencia de ajustarse a

las leyes de la moral, sin vacilaciones, sin apelación, de una manera categórica.

Opóngase a la indecisión este nuevo yo por él mismo creado; y a la distracción, a ese desdichado desvío del alma, la concentración; al malhumor, causa de las enfermedades morales, una decisión vigorosa. El que es hijo de la costumbre que se aparte "de esa nodriza de todo el mundo", y el que es veleidoso que aprenda a acostumbrarse a lo justo. Esforcémonos por desenvolver en nosotros la fuerza del pensamiento; dirijamos nuestra inteligencia a nuestro propio yo, y lo que tratándose de la voluntad era dominio, será conocimiento de nosotros mismos. Edúquese también esa parte del hombre por medio de la ciencia verdadera, de la ciencia viva, a elevarse, por medio del estudio de los seres creados, al conocimiento del Ser Supremo.

El supremo conocimiento, al enseñarnos a negar la noción de nuestro yo en la idea de un todo, nos empuja hacia la religión, en cuyo seno participamos de aquella sensación de un completo y general renunciamiento, única fuente de una alegría interna permanente, del mismo modo que ésta lo es de un estado sano. Sólo aquel que se ha hecho pequeño ante sí mismo, puede sentir y conseguir lo grande: repitan, pues, todos la hermosa oración que pide "un corazón puro y elevados pensamientos". La tranquilidad, así interior como exterior, es el primer remedio imprescindible en todos los males humanos, tanto en los del cuerpo cuanto en los del espíritu, remedio que en la mayoría de los casos por sí solo cura, que en los demás constituye auxiliar poderoso de los

otros que puedan emplearse, y que en todos resulta de valor inapreciable como medida profiláctica.

Esta tranquilidad nace del espíritu, y de todos los estudios y ciencias ninguno mejor para producirla que el estudio de la naturaleza, mucho más conveniente, desde el punto de vista de la higiene del alma, que el de la historia, estudio a menudo refractario y aun peligroso para los caracteres delicados, que tantos dolores y tan apasionada excitación nos causa cuando sobre ella reflexionamos. Procúrese contrabalancear aquello que se siente dentro de uno mismo como temperamento, mediante una actividad dirigida en sentido contrario, o poniendo al temperamento activo una actividad intelectual y al temperamento pasivo una actividad práctica.

No queramos matar las pasiones, pues con ellas mataríamos los misteriosos gérmenes y las fuerzas impulsivas de la vida, sepamos, por el contrario, compensarlas recíprocamente, moderarlas, dominarlas, haciendo que las activas prevalezcan y relegando a último término las deprimentes. Que el valor, la alegría y la esperanza constituyan la trinidad que no pierda nunca el hombre de vista. Edúquese éste a sí mismo concordando y dirigiendo sus inclinaciones, pues por medio de inclinaciones nos educa la Divinidad. Y ¿qué es la higiene del alma, sino una educación del cuerpo por ésta? Aquella concordancia se obtiene mediante el cambio de estados que corresponde a la ley de oscilación de nuestra existencia y que constituye el principio fundamental de la higiene del alma.

Como el pintor sus colores, sabe el sabio atenuar y refrescar unos con otros el placer y el dolor, la tensión y el des-

canso, el pensamiento y la locura *(dulce est desipere in loco)* y difícilmente sentirá los efectos ponzoñosos de las enfermedades del espíritu, esto es, fácilmente se librará de los sufrimientos morales aquel que en su tratamiento profiláctico ha llegado hasta el punto de llamar a sí, en determinados momentos, las reflexiones serias y los recuerdos dolorosos de la inquietud misma. Ahora sería ocasión oportuna de ocuparnos de aquellas oscilaciones a que está sujeta nuestra existencia corporal por virtud de nuestra conexión con el universo, por la sucesión de los días y de las horas: téngase, pues, en cuenta qué disposiciones de ánimo producen y exigen la mañana, el mediodía y la tarde. Y esto, que en tesis general decimos, basta a nuestro objeto, porque deja en el ánimo del lector un saludable estímulo para desarrollar por sí mismo la consideración apuntada.

Por último, al que ha sido vencido por el terrible demonio de la hipocondría, sólo podemos darle un consejo que vamos a repetir una vez más: que aparte su sombría mirada de las pequeñeces del afligido y atormentado yo y la dirija al espectáculo infinito de la humanidad que padece y que goza; y que en su interés por el todo halle consuelo a su dolor o por lo menos se haga digno de la compasión de los demás. Tarea es ésta que los grandes movimientos evolutivos de la época actual facilitan y aun convierten en deber sagrado para los que quieren ser dignos de su tiempo. Tarea más fácil de lo que pueda parecer al estragado egoísta esclavo de la costumbre. Porque ¿acaso no sentimos, según expresión

de un delicioso poeta y médico, nuestro propio estado cuando sentimos el de otro?

En suma: en la magnificencia de la naturaleza, que eternamente se renueva y que a todo da vida, puede el desgraciado descubrir y aprender a preparar el bálsamo que a todas las criaturas es dado procurarse, y en el conjunto de caracteres y destinos humanos puede hallar la medida que a su propio ser le ha sido, desde su origen, destinada. Y cuando esto haya conseguido, que no aspire a ser otra cosa que él mismo y a conservarse como tal viviendo en la pureza y en la verdad, como palabra directamente emanada de Dios y por nadie falseada. Porque salud no es más que belleza, moralidad, verdad.

Véase cómo hemos terminado con lo mismo que nos sirvió de punto de partida; cómo hemos recorrido en el campo de nuestro estudio la órbita del procedimiento reflexivo humano. El sentimiento vivificante, la confianza y claridad íntimas con que hemos escrito este libro sean la bendición que le acompañe para que viva prósperamente y produzca los más hermosos resultados.

MAXIMAS Y PENSAMIENTOS

Condo et compone?, quo mox depromere possim.
Guardo y pongo en orden lo que luego podré utilizar.

HORACIO.

I

Las obras de los escritores, novelas y obras dramáticas, tienen sobre los libros puramente didácticos *la ventaja de no decirlo todo,* lo que produce aburrimiento. Pero lo mismo estimulan así al lector, ante quien plantean un problema, para que haga sobre el asunto consideraciones propias. Si en las anteriores páginas hemos fastidiado a los que nos han leído, en las siguientes imaginamos participar de la ventaja que, como decimos, alcanzan las producciones de los escritores, porque las reflexiones hechas en forma de aforismos más bien excitan que satisfacen, más bien impulsan que dan.

II

La vida siembra por todas partes problemas y para los hombres observadores principios fundamentales (en símbolos) : lo propio hacen los buenos libros y las personas de experiencia. En todas parte debemos, pues, observar

atentamente de donde hemos de esperar el reposo y el fortalecimiento. Lo que de este modo nos asimilamos, cuando encontramos lo que nos es más conveniente y lo convertimos en algo nuestro, es propiedad nuestra, tanto como aquello que creemos haber inventado, pues el hombre no puede inventar nada, y al pensar no hace sino confirmar la ley del pensamiento que rige en él como en todos. La atmósfera de la verdad le envuelve y en ella aspira y expira el aire que da vida a su inteligencia.

III

En este sentido puede aplicarse perfectamente y con fruto a todo aquel que en nuestra tarea se ocupa, la frase de Goethe: "Una conciencia excesivamente delicada, al exagerar el valor del propio yo, puede engendrar la hipocondría si no se halla compensada *por una gran actividad*".

IV

También pueden aplicársele estas otras palabras de un escritor alemán: "El que quiera conservar completamente sanos su espíritu y su cuerpo ha de interesarse desde muy joven en las *cuestiones generales de la humanidad.*"

V

Hemos de trabajar para *conseguir un equilibrio* con lo que está fuera de nosotros y con lo que existe en nuestro interior. Este equilibrio, en cuanto puede lograrse por la voluntad, es, respecto de la vida orgánica, templanza,

con relación a la vida irritable o irritabilidad, oscilación entre descanso y movimiento, y por lo que toca a la vida sensitiva, satisfacción. En esto estriba nuestra ley.

VI

Sólo al hombre de espíritu vigoroso y de moral perfectamente educada le es dado mantener dentro de sí mismo cierta *apacible calma* que aún en los momentos y épocas agitadas, ofrece, cual otro punto de apoyo de Arquímedes, asilo a la reflexión: esta calma da al yo por compañero el pensamiento, que es la verdadera felicidad del hombre.

VII

El estado pasivo (las pasiones) podría tolerarse si fuese siquiera comensurable (si pudiésemos medirlas).

VIII

Me he observado a mí mismo a menudo y profundamente y he encontrado que, hasta en las cabezas menos despejadas *el pensamiento es puro y libre* como algo que acosado desde fuera se retira por ser infinitamente inviolable, es decir, huye cuando se le apura demasiado. Pero entonces únicamente su acción se halla impedida: no puede, por decirlo así, ser sentido.

IX

Hay pensamientos que enfrían como los hay que abrasan: *la relación entre unos y otros* no es la misma que

existe entre los tristes y alegres, puesto que pueden coexistir.

X

"*La duda,* el más pusilánime de los sentimientos, se resuelve por la desesperación, que a menudo es un verdadero remedio."

IX

Hay momentos, momentos felices, de los cuales puede decirse que en ellos *el cuerpo se ha sometido al espíritu* hasta el punto de olvidarse de sus necesidades. El libre impulso de nuestras energías corre como un mar entre una región visible y otra invisible.

¡Dichoso espiritual y corporalmente aquél a quien tales momentos le son concedidos! ¡Dichoso el que sabe procurárselos por medio de una dirección ideal de la vida; pero que al propio tiempo sabe moderarlos con su reflexión!

XII

"La naturaleza *cura las mismas heridas* que produce; pero cuando el hombre atenta contra sí mismo, ¿debe aquélla, como la madre del niño mal acostumbrado, hacerle más orgulloso con su compasión? Esa tranquilidad, ese arroyo que serpentea apacible, ese bosque silencioso, ese firmamento azulado, esa armonía general de la belleza eterna ¿no son bálsamos bastante para tu alma?"

¿Y no es más noble y más natural extinguir la pequeña disonancia del yo ante el armónico acorde, que destruir éste con la acentuación de aquélla?

XIII

¿Un arte para *prolongar* la existencia?... Enseñad más bien al que ha aprendido a conocer la vida el arte de soportarla.

XIV

"Todo el secreto para prolongar la existencia consiste en no acortarla."

XV

Tres cosas hay que tener en cuenta respecto de la actividad, si se quiere que ésta sea fuente de felicidad:

1. Ha de contenerse dentro de justos límites, "ejercitándose sin descanso, pero también sin precipitación".
2. Ha de ocuparse con afición del objeto conveniente en la hora oportuna, no *invita Minerva.*
3. Ha de alternar con el descanso y ha de variar de objetos. La naturaleza del humano espíritu es de tal índole que las más de las veces reparamos mejor nuestras fuerzas con la variación que con el reposo mismo.

XVI

Fácilmente se observa que la noción de la vida que hace la *apoteosis del placer* produce menos goces que

aquella otra que enseña a apreciarlo con mesura y a estimar, en consecuencia, aún los placeres insignificantes: la primera es causa de esa saciedad de la vida que sólo la segunda puede curar.

XVII

Para los verdaderos hombres el consuelo no es saludable porque debilita. Su verdadero consuelo es el deber. El ansia de lo infinito es desconocimiento de lo finito; dolerse de ser mal conocido es desconocer el fin del hombre, que no está fuera de él. Los padecimientos del alma no son con harta frecuencia sino castigos, es decir, consecuencias naturales de sentimientos contrarios a la naturaleza.

XVIII

Si algunos hombres ilustrados prescinden de la actividad espiritual, débese esto a que se atienen a aquel punto de vista superficial en virtud del cual todo lo que vive, vive por algo que está fuera de él. Así se ha hecho de la vida una nada abstracta que una escuela médica ha denominado irritabilidad. Sin embargo, la vida obra de dentro a fuera. *Mens agitat molem.*

XIX

Lo que corporalmente hacemos para vivir, o sea asimilar y expeler, inspirar y expirar, debemos hacerlo también espiritualmente. La vida interior ha de ser una sístole

y una diástole[15] para conservarse sana. Apenas nos dilatamos, aprendemos, gozamos, obramos, salimos y nos manifestamos, y ya el eterno pulso del destino nos empuja de nuevo dentro de nosotros mismos y nos obliga a concentrar todas nuestras energías en un solo punto para desde allí anegarlas de nuevo en el espacio. El que siempre se dilata *se disuelve*; el que siempre se concentra dentro de sí mismo *se petrifica.*

XX

Observar siempre, pensar siempre, aprender siempre; en esto estriba *la parte que tomamos en la vida;* esto es lo que mantiene la corriente de nuestra existencia y nos preserva de la putrefacción. Y del mismo modo que del "amar y del errar" puede decirse: "el que no trabaja, el que no estudia, que deje que lo entierren".

XXI

O what a noble mindis here overthrown![16] No conozco dolor moral más profundo que el que expresan estas palabras. ¡La negación de lo eterno! ¡No esperar nada más! Y sin embargo, ningún dolor nos ofrece con más frecuencia esta nuestra época. ¡Ojalá que las naturalezas buenas y delicadas pudieran desenvolver dentro de sí aquel vigor material que tan indispensable es ahora en la lucha contra las potencias terrenales!

[15] Una reducción y una separación.
[16] ¡Oh, qué trastorno ha padecido esa alma generosa! *Hamlet.* Acto III, ec. V. (Traducción de Leandro Fernández de Moratín). N. del T.

XXII

La paciencia ha sido destinada a servir de apoyo al débil; la impaciencia es a menudo causa de la ruina del fuerte.

XXIII

¡La paciencia, hermana de la esperanza, bálsamo benéfico que sana las almas, admirable fuerza comunicada a la voluntad del que no quiere, que obra por la pasividad! ¿Qué enfermo no ha sentido la acción de tus encantos cuando ha sabido, en un momento dichoso, evocarte? ¿Qué médico no sabe que los paroxismos de la fiebre desaparecen a tu presencia y se recrudecen cuando te separas del lecho del que sufre; que ayudas a reprimir los más intensos dolores y a acelerar las curas más difíciles? Tú sola eres fuerte en la debilidad; tú sola eres la revelación más completa, más delicada, más bella del alma como fuerza curativa del cuerpo.

XXIV

Hipocondría es egoísmo. Los poetas acostumbrados a escudriñar las profundidades de su propia conciencia, a disecar sus sentimientos y sus estados íntimos, a considerarse como el centro del mundo, sucumben en su mayoría ante ese demonio. He conocido a uno de esos hombres, dotado de cualidades tan hermosas como tristes, que sólo podía librarse momentáneamente de tales tormentos consagrándose al estudio de la historia, es decir, interesándose de una manera pura por el universo todo.

Esta afición habríale infaliblemente curado por completo, si no hubiese sido ya demasiado tarde para ello.

XXV

En el seno de todo hombre duerme un germen horrible *de locura.* ¡Luchad con todas vuestras fuerzas serenas y activas para que no se despierte!

XXVI

El *escepticismo,* el sombrío y mezquino escepticismo del espíritu mundano, es debilidad. El escéptico se amilana cuando encuentra dificultades que el hombre animoso combate con perseverancia y que sólo la fe puede esperar vencer. La mitad de los médicos son por punto general escépticos.

XXVII

No se trata de entregarse a la *apatía;* lo que precisa es encender y mantener vivas las pasiones más puras y más nobles.

XXVIII

Aférrate a lo *bello.* De lo bello vive en el hombre lo bueno, la salud inclusive.

XXIX

La actividad en el ejercicio de una profesión es la madre de una conciencia pura y una conciencia pura es

la madre de la tranquilidad. Y sólo en la tranquilidad crece la delicada planta del bienestar terrenal.

XXX

No importa tanto mantenerse siempre en el pleno goce de sus facultades intelectuales (¿ quién logra esto fácilmente?) como conservar la *paz del alma* y tener algo que permita levantarla cuando quiera decaer.

XXXI

"El saber da al espíritu una disposición y le quita otra."

XXXII

A los caracteres atolondrados oblígueseles a andar y a escribir poco a poco; a los indecisos a obrar rápidamente; a los que se abisman en sí mismos, a los soñadores, acostúmbreseles a tener siempre levantada la cabeza, a mirar de frente a los demás, a hablar en alta voz y de modo que se les entienda. Parece increíble, pero yo mismo he observado hasta qué punto estos hábitos influyen sobre el alma y sobre el cuerpo.

XXXIII

No basta considerarse como objeto, sino que, además, es preciso tratarse como tal.

XXXIV

Busca aquellas compañías que te comuniquen vigor, que te pongan en mejores condiciones de proseguir la labor de la vida; huye, en cambio, como de la peste de aquellas otras que dejen en ti un vacío y una debilidad.

XXXV

Representarnos los sufrimientos como pruebas a que nos vemos sometidos, constituye el más hermoso y fecundo antropomorfismo: este estudio nos moraliza y nos da fuerzas.

XXXVI

La naturaleza ha dado al hombre la actividad resuelta y acometedora y a la mujer vida e impulsos pasivos. Ninguna de estas dos leyes pueden ser quebrantada impúnemente.

XXXVII

Los libros son anteojos al través de los cuales se estudia el mundo: los ojos débiles necesitan de ellos para ayuda y conservación de la vista.

XXXVIII

"No una moral enfermiza sino una moralidad robusta es para nosotros provechosa".

XXXIX

"Lo que se espera vigorosamente, se realiza. Es ésto una máxima algo atrevida, pero que nos proporciona maravilloso consuelo".

XL

La tristeza proviene de dentro y va minando desde lo más hondo nuestro organismo: una contrariedad procedente de afuera es el mejor remedio para restablecer el equilibrio.

XLI

Aun más seguramente pierden su intensidad la tristeza interior y el dolor externo, cuando el que los padece consigue concentrar su atención en un punto determinado, bien sea por medio de la conversación con un amigo o de la lectura de un libro, bien sea merced a los recuerdos y al sentimiento del deber. Pero todavía es más segura la desaparición de aquellos males cuando no es el mismo paciente sino otra persona quien, sin él notarlo, imprime a sus ideas la nueva dirección.

XLII

Mediante la reflexión profunda, dice Hippel, acostumbramos a nuestra alma a una especie de existencia fuera del cuerpo: con estas excursiones prepárase aquélla para otra vida más grande, en la que todos debemos entrar.

XLIII

El abstraerse, vulgarmente "distraerse", no sirve para nada: cuando constantemente me propongo abstraerme del objeto A o B y no ceso de formularme este propósito a mí mismo, por este solo hecho precisamente me fijo en el objeto A o B con lo cual queda frustado mi intento. En cambio, si concentro mi atención en C, aquellos otros desaparecen *ipso facto.*

XLIV

Una cosa sólo es verdaderamente negada cuando se la sustituye por otra. Esta es una ley que surte trascendentales efectos, no solamente en punto a la higiene del alma sino que también en la vida toda. Lo vulgar, lo malo, lo falso, lo repugnante únicamente son negados de una manera positiva, cuando se pone en su lugar lo noble, lo bueno, lo verdadero y lo bello. El que considera aquellos males como cosas reales y quiere como tales combatirlos, está perdido: hay que tratarlos como nada y crear algo.

XLV

Un moderado optimismo, tal como lo engendra una verdadera filosofía de la vida, entra de lleno en la higiene del alma. El que no está contento del mundo no lo estará tampoco de sí mismo, y el que está contento de sí mismo ¿no se verá acaso devorado por el mal humor? ¿podrá, por ventura, conservar la salud del espíritu?

XLVI

No hay ningún hombre que no haya disfrutado en su vida de algo bueno inesperado. Ten esto presente y no desesperarás del porvenir. El recuerdo será, como ha dicho un poeta, el que alimentará la esperanza.

XLVII

Hemos de tratarnos a nosotros mismos como Reil, según se dice, trataba a sus enfermos: los incurables perdían la vida, pero la esperanza no.

XLVIII

En la energía estriba la posibilidad de resistir como individuo aislado las fuerzas del universo; y toda la energía que nosotros podemos a nosotros mismos darnos se basa en la educación intelectual. Energías conforme demuestra la experiencia, las hay de diversas clases: indolente (*vis inertitae*), tenaz, firme, perseverante, la que procede por sacudidas, paciente, delicada, salvaje, alegre y además las que reunen varias de estas cualidades.

XLIX

No estar nunca de mal humor es una exigencia que ni este libro ni ningún deber puede imponer al hombre. Las cuerdas de un piano se desafinan con los cambios atmosféricos y se desafinan por su propia condición: y esto es inevitable. Tocar bien en un instrumento así, es en verdad cosa difícil; y sin embargo, un pianista de ta-

lento lo consigue durante un buen rato hasta que la desafinación se ha extendido a todas las cuerdas y el piano ya no responde.

L

Recientemente he hecho un experimento de gran fuerza sobre la influencia que en el curso de las ideas ejerce la luz del día. La lámpara que durante la noche arde en mi dormitorio despedía mucha claridad: desperté, y no supe qué hora era; entonces se apoderaron de mi fantasía las imágenes que de noche suelen asaltarnos, graves en su mayor parte y algunas hasta sombrías. Pero en aquel momento dio el reloj las cinco y hube entonces de comprender que la claridad que creía provenir de la lámpara no era otra cosa que la luz del día. Instantáneamente cambió la disposición de mi espíritu; aquellos mismos objetos que antes se me aparecieron tétricos, los ví alegremente iluminados y al punto recobré el valor. Este cambio me produjo la impresión de una sacudida en el cerebro.

LI

El enternecimiento es como la luz roja de una puesta de sol o como un cristal de dolor, a través del cual vemos el mundo más bello, transformado por una varita mágica.

LII

"No sé por qué, pero me inspiraría más horror un veneno negro, que una agua transparente como ésta", dice

en el *drama de Clara Gazul* una muchacha que, a punto de envenenarse, contempla una corriente límpida. Esas palabras contienen para nosotros una lección provechosa. Todo depende de los colores que prestamos a las cosas que nos están destinadas.

LIII

En la vida del hombre ha de haber una aurora: cuando ésta ha desaparecido, es de día y ya aquélla no necesita ninguna lámpara. Todo el que merece el nombre de hombre ha pasado por esta época de nacimiento espiritual y la ha sentido, porque tenía conciencia de sí mismo. Permanecer ocioso sin más trabajo que irse adaptando a cada uno de los dientes del sistema de ruedas que nos impulsa, es contra la naturaleza. Yo no soy solamente cerebro; soy también, y en mayor grado, corazón, mano, pie. Cuando los ojos se han formado perfecta idea de su objetivo el cuerpo no necesita el auxilio de la reflexión para moverse en el sentido del mismo. Las rosas brotan y se abren inconscientemente y del mismo modo maduran los frutos.

LIV

El vicio capital del hombre es la pereza que, en cien formas distintas, destruye nuestro bienestar. En los hombres ilustrados se presenta bajo el disfraz de aquella manera de considerar el mundo, sombría, escéptica que se la quiere llamar filosófica y que podemos denominar *hamletismo*, para calificarla con toda precisión, según

podrán apreciar los que conozcan al personaje de Shakespeare. Es un abandono de sí mismo, una enfermedad y una muerte voluntarias. La propia excitación a la actividad es salud y es vida.

LV

Si todo lo pudiese la inteligencia no poseeríamos la facultad de sentir ni la de imaginar.

LVI

El cuerpo y el alma se endurecen y se templan con las violentas alternativas de hielo y calor, de alegría y de tormento. Así cría la naturaleza a sus más hermosos hijos; así procede la poesía, por medio de la verdadera catarsis.

LVII

La ciencia no puede infundirnos interés alguno por la vida, puesto que más bien nos la muestra en su nulidad. La fantasía y el sentimiento, en cambio, hacen que nos interesemos por los efímeros fenómenos de la misma y con ello nos dan la dicha. Desde este punto de vista el arte es un esfuerzo más sano que la filosofía.

LVIII

Una idea no llena al hombre, no le hace obrar, no le calma: todo esto sólo lo consigue el sentimiento, ese no sé qué que no puede designarse con un nombre, pero que

podemos apreciar en los demás y aprender y ejercitar en nosotros mismos. De las poesías de Hafisen se ha dicho con razón que vivifican tan maravillosamente, no por el sentido de las palabras, sino por la placidez que de ellas se desprende y que envuelve a cuantos las leen.

LIX

Ninguna defensa mejor contra el terrible espectro de la vejez y contra la osificación de nuestro ser que le precede o le acompaña, que un alegre escepticismo, no de las verdades eternas, sino de nosotros mismos. Vivir siempre alerta contra el exclusivismo del propio individuo, he aquí la juventud eterna.

LX

Un hombre apto debe estar siempre ocupado en una obra adecuada, en una tarea que exija la cooperación de todas sus energías. Esta vida no es otra cosa que una tensión más o menos violenta: cualquier relajamiento significa enfermar y morir.

LXI

El escribir, aun cuando no se piense en dar a la imprenta lo que se escribe, es un buen medio higiénico de vigorización, del cual puede servirse casi todo el mundo en nuestra época de excesiva cultura. Para librarse de un pensamiento doloroso o de un sentimiento molesto, lo mejor es escribirlo claramente, exponerlo en toda su

pureza: con ello cesa el espasmos del alma y se evita la recaída.

LXII

La filosofía que se dedica al estudio exclusivo de la muerte es una falsa filosofía; la verdadera es una sabiduría de la vida. Para esta última la muerte no existe.

LXIII

La verdadera virtud y el bienestar verdadero se fundan en la dirección que el hombre se da a sí mismo.

LXIV

El que se ha ocupado en meditar sobre sus propios estados físico-espirituales, que se pregunte a sí mismo si no ha observado que los sentimientos se acomodan a las ideas más bien que éstas a quéllos.

LXV

La pasión es el verdadero estado pasivo; la vida sensata es la verdadera actividad, pues con aquélla nuestro ser íntimo es paciente y con ésta es agente. Cuanto más la actividad se convierte en costumbre, en elemento, tanto más nos defiende contra la pasividad. La pasividad nos deprime, la actividad nos eleva y la elevación nos da vida, al paso que falta parcial o total de la misma constituye la enfermedad y la muerte.

LXVI

Los defectos de los primeros años, así los físicos como los morales, dejan sentir su influencia en los posteriores períodos de la vida. Lo mismo sucede con las virtudes adquiridas en edad temprana.

LXVII

Debo querer y quiero deber: el que ha comprendido bien lo uno y ha aprendido a ejercitar lo otro, conoce toda la higiene del alma.

LXVIII

El que quiera conservarse sano y llegar hasta muy lejos ha de saber tener oportunidad. El aislamiento es muy saludable, pero estando en sociedad no se ha de querer estar aislado.

LXIX

"¡Si se pudiesen juntar la elasticidad de la juventud y la madurez de la ancianidad, estaríamos salvados!" Trabaja por conservar la primera, pues como la segunda viene por sí sola, llegará un día en que tu deseo se verá cumplido.

LXX

El que dedica todas sus fuerzas a conseguir una cosa la consigue, porque el deseo ardiente no es más que la expresión de aquello que es conforme con nuestro ser.

El que llama a una puerta logra que le abran: la vida nos ofrece diariamente ejemplos de ello en aventureros, en ricos, en hombres ansiosos de gloria y en agentes de aspiraciones nobles. ¿Por qué no ha de ser lo mismo tratándose de la salud?

LXXI

En la primera época de nuestra conciencia del yo hemos de sacrificar nuestro ardor juvenil y la frescura de nuestros sentimientos; pero sólo aparentemente y por un tiempo determinado para que más tarde podamos acogerlos de nuevo, afirmados uno y otra sobre bases sólidas merced al conocimiento y a la experiencia.

LXXII

Si se te prepara algún dolor o si ya lo sufres, considera que apartando los ojos de él no lo destruyes. Mírale, por el contrario, frente a frente como un objeto de tu estudio hasta ver claramente si debes dejarlo donde está o si has de cuidarlo algo y utilizarte de él. Es preciso dominar por completo una cosa antes de poder despreciarla. Aquello que se deja a un lado sin hacer de ello caso, vuelve a importunarnos con mayor tenacidad. Sólo la luz del día disipa los fantasmas nocturnos, porque los ilumina.

LXXIII

La educación intelectual es necesaria, no para que la voluntad obre, sino para que obre con lucidez. Mientras el hombre está ocupado en educar su propio yo y antes

de dar por terminada esta tarea, es preciso que sea apto para fomentar su propio bienestar despertando todas sus energías. La inteligencia está muy encima de la voluntad, pero ésta debe ser educada antes que aquélla para que pueda desempeñar sus mandatos.

LXXIV

Sin embargo, me dirás, yo no puedo querer sin querer algo, y este algo he de saberlo antes. Perfectamente; pero para saber este algo no es preciso entenderlo. Sabes lo que quieres en general; pero en sentido estricto las más de las veces no lo sabes. No hay noción sin experiencia, externa o interna; y en cambio hay experiencias anteriores a las nociones y por consiguiente sin éstas.

LXXV

El vacío del alma, por lo mismo que es una negación, no puede propiamente sentirse. Algunas veces, no obstante, ese vacío se condensa y entonces nace el sentimiento del mismo. Este es el principio de la curación, porque el esfuerzo llega a hacerse necesidad.

LXXVI

"El alma de los que son excesivamente ricos, cuyo espíritu inculto no comprende el gran arte de vivir dichosamente empleando noblemente sus riquezas, ni conoce ninguna ocupación noble, se agota en el placer y en el deseo y suspira vagamente por objetos que puedan oponer suficiente resistencia a su actividad".

LXXVII

Así como en el ojo del hombre hay un punto que no ve, así también hay en el alma humana un punto obscuro en donde se encierra el germen de todo aquello que desde fuera puede destruirnos. Importa, pues, restringir a toda costa este punto por medio de la lucidez, del buen humor y de la moralidad, a fin de que sea invisible mientras vivamos. Si en vez de obrar así, se le consiente que se ensanche, no tardará en agrandarse; entonces se proyectará sobre nuestras almas una sombra y las tinieblas de la locura acabarán por envolvernos completamente.

LXXVIII

Pero hay también en nuestra alma un punto luminoso, un rinconcito muy hondo, muy escondido, en donde residen la calma y la claridad y en donde no logran penetrar las tempestades ni los poderes nocturnos. Allí podemos y debemos refugiarnos; allí podemos y debemos vivir como en nuestra verdadera patria. Este punto podemos y debemos procurar salvarlo, conservarlo y ensancharlo. Hasta la locura, como dijo Richter, respecta en el alma este punto eternamente luminoso.

LXXIX

No se ha determinado aún en qué grado de perturbación del alma empieza la locura.

LXXX

La energía ha sido confundida con sobrada frecuencia con el sentido: éste, que se desarrolla con la delicadeza enfermiza, es objeto de especial cultivo en nuestros tiempos; en cambio aquélla que es el germen de la salud, está completamente descuidada. Tenemos sentido para todo, pero no tenemos energía para nada.

LXXXI

"Aunque la reflexión se empeñe en demostrarnos que no existe, nunca lograremos suprimir el dualismo del ser humano. Por esto estimamos preferible no contrariarlo y gozar de las horas serenas en las cuales presentimos una suprema unidad de acción o de amor."

LXXXII

El hombre puede, con el tiempo, vencer todas las situaciones, sea por medio de la inteligencia, sea, cuando esto resulte imposible, por la asimilación, del mismo modo que el organismo se acostumbra a los venenos.

LXXXIII

"Sólo en el silencio de la meditación germinan y crecen los recuerdos. La mejor manera de conseguir que un objeto nos sea indiferente consiste en hablarnos nosotros mismos de él continuamente a fin de que no sintamos el deseo de pensar en él en la soledad."

LXXXIV

El hombre puede también mantenerse en un estado sano, sabiendo apreciar y desenvolver las ventajas que cada edad trae consigo: la frescura y la vigorosa inconsciencia de la juventud, la prudente moderación de la vitalidad y el tranquilo examen de la vejez. La reflexión lenta hace enfermar al joven y la vehemencia propia de la juventud al anciano. La naturaleza bondadosa ha dado a cada período de la vida sus flores y sus frutos especiales.

LXXXV

De igual modo es saludable una atención constante ya agradecida sobre los millones de placeres inadvertidos y siempre renovados que nos ofrece el curso de las horas. ¡Cuántas sensaciones agradables desprecia diariamente el hombre en su necia indiferencia, sensaciones que, de experimentarlas, le proporcionaría un constante bienestar! Hombres de clara inteligencia y de sensibilidad delicada se han hecho a menudo esta reflexión. Es preciso aprender, como Richter, a colocar en el platillo de la balanza todo éxito, todo logro, toda consecución de un objeto deseado; como aprendió Goethe a estimar a la naturaleza que a cada soplo infunde nueva vida; como aprendió Hölderlin a bendecir la dicha de poder disfrutar del sol; como aprendió Hippel a considerar los días como otros tantos beneficios a que no tenemos ningún derecho.

LXXXVI

Un egoísmo puro y noble es indispensable para conservarse alegre y sano. El que no trabaja y ama y vive por amor y agradecimiento a sí mismo lo pasará mal, porque raras veces o nunca llega hasta nosotros desde fuera, es decir, de los demás, una satisfacción pura. Todos los actos del hombre producen infaliblemente sus frutos, buenos o malos, y ellos mismos los nutren.

LXXXVII

El alma humana no puede dejar de reconocer que su felicidad sólo consiste, en último término, en ensanchar su esencia y patrimonio más íntimos. Cualquier hombre ilustrado que se pregunte cuándo se ha sentido verdaderamente feliz, habrá de contestarse necesariamente que en aquella época hermosa de desarrollo juvenil, porque en ella cada día abríanse a su espíritu nuevos mundos y nuevas esferas del pensamiento. A medida que se avanza en la existencia, los goces hácense más raros: los conocimientos terrenales tienen, al fin y al cabo, límites visibles y por esta razón el anciano más experto, al llegar a las postrimerías de su vida, ¿qué otro sostén, qué otra dicha puede encontrar que la perspectiva que más allá de aquéllos se le ofrecen?

LXXXVIII

El signo característico para distinguir al hombre vulgar del hombre superior, es el siguiente: el primero sólo encuentra la felicidad olvidándose de sí mismo, mientras

que el segundo encuéntrala tan sólo cuando a sí mismo vuelve; aquél es feliz cuando se pierde, éste cuando se posee.

LXXXIX

Cuando veas a tu alma enferma y falta de guía, cuando sientas inquietudes y dudas, busca el trato social: allí una palabra dicha al azar ha iluminado muchas veces como un relámpago las noches más tenebrosas.

XC

Algunas veces te cuesta soportar aún a las personas más allegadas y para ti más queridas. Pues ten la seguridad de que a ellas les sucede lo propio contigo. Piensa bien y a menudo en esto; no hay medio profiláctico mejor .

XCI

Nuestro objeto es dar al espíritu, en lo general, la dirección sana y verdadera y proporcionarle en estas páginas, ensanchándolo y libertándolo con nuestras consideraciones, un recurso que, tantas cuantas veces se adopte, dejará siempre sentir, más o menos intensamente, su fuerza saludable y estimulante.

XCII

Demostrar minuciosamente toda la influencia que la voluntad puede ejercer en las funciones y en los estados más comunes y vulgares de la vida corporal, sería pedan-

tería y lejos de favorecerlos haría fracasar nuestros propósitos.

XCIII

Los médicos observadores consignan en sus obras que la cólera influye en el sistema bilioso de tal modo que en las deposiciones o en los vómitos encuéntrase la bilis en gran cantidad o alterada, como cuando se toma un emético. Dicen también que el terror influye en los nervios que se dirigen al corazón o a los grandes vasos, etc.; que el miedo y el odio producen enfriamiento; y la alegría y la inquietud calor; que la espera, así de cosas alegres como de cosas tristes, es causa de palpitaciones; que la repugnancia y el asco ocasionan síncopes y que la risa y el llanto son disposiciones adoptadas por la previsora naturaleza para nuestro bienestar físico, siendo el llanto a menudo una verdadera crisis de muchos y complicados sufrimientos. Los estornudos, los bostezos, los suspiros están sometidos a nuestro poder, por lo menos negativamente. Pero lo más delicado, lo más notable, y al mismo tiempo lo más común en todas estas acciones, apenas puede expresarse con palabras; sin embargo, con gran sorpresa suya la sentirá todo aquel que quiera intentar con perseverancia la experimentación práctica de lo que hemos dicho acerca del poder del propósito sobre el cuerpo.

XCIV

Preténdese haber observado que la contemplación de lo bello, como el color verde de los prados o el azul in-

tenso del firmamento, ejerce una influencia saludable sobre el órgano de la visión.

XCV

La hipocondría y el histerismo eran males ignorados por los antiguos. Procuremos ser como ellos fueron, nobles como los griegos, fuertes cual los romanos y tal vez volverán a ser desconocidas aquellas enfermedades.

XCVI

La hipocondría consiste, no sólo en imaginarse un mal que no se tiene, sino que también en observar con atención males que realmente se padecen.

XCVII

Los que tienen un alma enferma debieran consignar en su dietario únicamente aquellos pensamientos que les proporcionan consuelo y que hacen surgir ante su espíritu cuadros risueños, a fin de poder tenerlos presentes en las horas de tristeza. De esta suerte el libro podría representar el papel de un amigo, que es para tales enfermos tan necesario, por lo menos, como un médico.

XCVIII

Al prescribir un régimen para el alma, es preciso apreciar y tomar muy en cuenta la edad, porque cada período de la vida humana tiene en punto a deseos y a deberes su ideal propio, que no conviene con el del período si-

guiente. Si el adolescente se agita de un lado a otro obedeciendo a los impulsos del esfuerzo que fermenta en su interior, la naturaleza quiere que se le prescriba cierto desorden higiénico que permita el libre desenvolvimiento de todos los gérmenes. En la mitad de la vida, cuando se fija el carácter, empieza también la costumbre que la vejez conserva religiosamente como agradable emblema y como garantía de lo estable. Es hermoso que el recuerdo, ora reproduzca un placer, ora un dolor, sea siempre agradable, y que las alegrías, no las penas de una edad, revivan en las edades sucesivas.

XCIX

¿Qué es el pasado? Tú mismo. Nada puedes retener de él; nada te queda de él más que los gérmenes que en tu ser ha depositado y que con éste paulatinamente se desenvuelven y confunden. ¿Qué es el porvenir? Para ti no es otra cosa que tú mismo. Solamente puede afectarte en cuanto es tu misión imaginártelo como el objeto de tus esfuerzos. Los recuerdos y las esperanzas, en cualquier otro sentido, no son sino ilusión de un sueño; abandonarse a éste es ser sobrado complaciente con el sentimiento.

C

Todo retroceso parece más rápido y más corto de lo que pareció el avance. Así sucede también con el hecho de envejecer: para desvanecer esta apariencia no hay más que considerar la vejez como un avance y tratarla como a tal.

CI

Hufeland cree que la vida matrimonial es la más a propósito para vivir muchos años; Kant, por el contrario, entiende que es el celibato. Uno y otro invocan la experiencia, aquél citando los ejemplos de mayor longevidad conocidos, éste haciendo observar el buen aspecto de viejos solterones. La solución del enigma está en que durante la primera mitad de la existencia, el celibato mantiene la energía de la vitalidad y en la segunda, o sea en la decadente, los cuidados domésticos conservan por más tiempo la vida del ser débil.

CII

La vida no es un sueño. Conviértese en sueño únicamente por culpa del hombre, cuya alma no responde al llamamiento que se le hace para que despierte.

CIII

Alimentar de cuando en cuando una disposición de ánimo suave, melancólica, tiene algo de vivificante como la contemplación de la luna. Los que tienen el carácter sombrío y agrio debieran tratar de convertirlo en triste: hasta las lágrimas derramadas con moderación serían bálsamo que suavizaría las heridas más induradas.

CIV

¿Quién que piense honda y lealmente está jamás satisfecho? Sin embargo, el descontento de sí mismo socava

las energías, que son lo único que permite al hombre conseguir su objetivo. Por esto es preciso saber poner más a nuestro alcance hasta lo más elevado, los deberes, a fin de poder cumplirlos con más seguridad.

CV

En el seminario de Casper refiere Pritsch, hablando de sí mismo, que a fuerza de ejercicio había conseguido reproducir a voluntad en su conciencia los fenómenos de la sensibilidad ordinaria y de los sentidos, tales como la visión de las moscas volantes, el sonido de una campana, el canto, y otros ruidos y murmullos. Justino Kerner puede, a su antojo, contener los latidos de su corazón. Puesto que la tisis y la hidropesía especialmente se han desarrollado a consecuencia de padecimientos morales, la absorción indispensable para su curación se favorecerá merced a la actividad y a la alegría. Así lo he visto muchas veces y así habrá podido y podrá verlo cualquier médico en el ejercicio de su profesión. El consejo de Hufeland de regular por medio de la voluntad las funciones diarias de secreción, es conocido y fundado. Y yo añado este otro, que más que a la higiene del alma pertenece a la del cuerpo; cuando se lee o escribe, actos en los cuales se contiene inconscientemente la respiración, conviene de cuando en cuando respirar con toda intención profundamente, y aun levantarse de la mesa y dar un par de vueltas por la habitación; lo propio que cuando se ejecutan labores delicadas o se trabaja de noche, es conveniente cerrar algunas veces los ojos durante unos minutos. Los

profanos deben seguir este consejo; los médicos han de penetrar su sentido.

CVI

La descripción exacta y lastimosa que de sí mismos hacen los hipocondríacos no es, en el fondo, otra cosa que la descripción del estado del hombre sentido más intensamente y con mayores tormentos por un ser excitado y debilitado moral y físicamente.

CVII

Hemos ponderado mucho las excelencias de la fuerza de la voluntad; pero más a menudo será esta fuerza provechosa al enfermo del alma en la dirección contraria a ella misma. Me refiero a la fuerza de *no* querer cuando la violencia no haría más que lastimar a la fuerza de adoptar una resignación calmante, de no acariciar plan alguno y de no dejar que el porvenir se presente a los ojos del alma en otra forma que en la de la esperanza. (*Se laisser aller.*)

CVIII

Con frecuencia, y aun casi siempre, las ideas obscuras son de acción más enérgica que las claras; por epemplo, el despertar del sueño a la hora que uno se impuso el día anterior, el poder de las pasiones, etc. Pero aquel en quien son más potentes las ideas claras atiende mejor a su bienestar corporal y espiritual.

CIX

Con gran conocimiento de la materia denomina Kant a la imaginación en funciones, movimiento del espíritu conveniente a la salud. En efecto, considerada estrictamente, la actividad aislada de la inteligencia es una actividad debilitante y la reflexión abstracta hace del alma un agua estancada que refleja los objetos, pero que poco a poco se corrompe.

CX

Con igual acierto explica el propio filósofo la causa por la cual es de tan perjudiciales efectos la vigilia antes de media noche; en aquellas horas la fantasía llega al máximo de su actividad y ejerce una acción demasiado excitantes sobre el sistema nervioso.

CXI

Lichtenberg, el que con más delicadeza ha pintado los estados del alma, el Colón de la hipocondría, nos suministra acerca de ésta las más provechosas indicaciones. "A menudo, dice, nuestro cuerpo está acostado en una posición tal que experimentamos vivo dolor en las partes sobre las cuales descansa el peso total del mismo; pero en realidad sentimos muy poco este dolor porque sabemos que cuando queramos podremos variar de postura". Para la hipocondría encuentra las palabras más gráficas, llamándola unas veces "egoísmo patológico" y otras "pusilanimidad". "Mi cuerpo, dice en otro lugar, es aquella parte del mundo que mis pensamientos pueden modifi-

car. En todas las demás cosas del universo, mis hipótesis no pueden turbar el orden para ellas establecido". "Cuando el 18 de diciembre, durante mi enfermedad nerviosa, me tapé los oídos con los dedos, experimenté gran alivio porque consideré el zumbido que aquélla me producía, como un síntoma simulado". Así como el hipocondríaco no extrae más que veneno de todas las reflexiones, de las que hace Lichtenberg puede extraerse el bálsamo curativo.

CXII

Hay una hipocondría involuntaria y es la que algunas veces padecemos los médicos; porque siendo la hipocondría el microscopio al través del cual se ven los más pequeños sufrimientos del cuerpo propio, que de otra suerte serían invisibles, nosotros tenemos este microscopio en nuestra ciencia que nos muestra todas las causas, encadenamientos y consecuencias posibles de cualquier mal.

CXIII

Si, como dicen los sabios, el arte de ser feliz es una misma cosa que el arte de olvidarse de sí propio, también es lo mismo que el esfuerzo y la acción encaminados a un objeto que nos llena por completo.

CXIV

Si analizamos los momentos del placer, de la suprema felicidad, veremos que aquél, como todos los estados humanos, es un estado doble (*homo duplex*), a saber: un

olvido y a la vez una posesión plena del propio yo, una exaltación al par que una evasión de la vida. Parece contradicción, y sin embargo, no hay en el fondo contradicción alguna, porque lo que se olvida son las cadenas y lo que se siente realizado es la libertad de la vida.

CXV

"¿Cómo he de querer, estimado doctor, si precisamente la fuerza para querer es lo que me falta?"

CXVI

Si lo que a usted le falta, querido enfermo, es usted mismo, ¿qué otra receta puedo darle que usted mismo?

CXVII

El "dolor del mundo", si ha de significar el sentimiento de las miserias de esta tierra, es una obra de la Providencia que ha querido estimularlos para que las remediemos desarrollando para ello nuestras energías y nuestra actividad. Que tengan esto muy en cuenta los que a tal dolor se entregan.

CXVIII

El que interiormente se declara enfermo será desgraciado por hipocondría; el que obrando con ligereza y terquedad se declara sano, puede ser desdichado por negligencia. Entre ambos extremos se encuentra el deber en que estamos de tratarnos como valetudinarios, pues

todos lo somos y hemos de vivir contentos con este estado observando las debidas reglas de la previsión.

CXIX

El impulso para mover la actividad espiritual curativa sobre nuestros cuerpos, en muchos casos en que no hay que contar para nada con la pasividad, debiera partir de otros que habrían de conducirse como médicos. Exigir este impulso de los propios pacientes sería quizás exigir demasiado. Y sin embargo, ¿quién conoce tu enfermedad mejor que tú mismo? ¿Quién mejor que tú conoces la dosis del medicamento y el momento oportuno para propinarlo? Es, pues, indispensable reunir todas las fuerzas y ver qué es lo que se puede hacer.

CXX

Hay en conjunto, así en lo que toca a la higiene del alma como en lo referente a todos los esfuerzos y acciones humanas, dos maneras de considerar y tratar la vida. El hombre, o se sitúa en el centro y procura conservar la vida interna en la lucha contra el mundo exterior y robustecer las fuerzas de la misma mediante la educación del carácter, modo de pensar que pudiera llamarse subjetivo o moral (Kant) ; o bien se abandona al mundo y trata de asimilarse los objetos; considerándose así propio como uno de éstos y tratándose como parte del todo, modo de pensar que podríamos denominar objetivo poético (Goethe) . La gran unidad de la naturaleza y la ley que en ésta obliga a los polos opuestos a solicitarse recí-

procamente hacen que aquellos dos modos de pensar antagónicos concurran a un mismo fin, pues sólo aquel que cultiva verdaderamente su sujeto responde al objeto del todo y el que refleja fielmente los objetos llegará a conocerse claramente a sí mismo y al sacrificarse volverá a ser con tanta más seguridad lo que antes fue. Ningún punto de vista es falso; cada uno corresponde a un carácter especial como, por lo general, del carácter del hombre nace su manera de pensar. Y si aparentemente se contradicen tales o cuales consejos de los que este libro contiene, por lo menos resulta clara la intención que me ha movido a formularlos, que no es otra que ayudar y hacer bien a todos según sus respectivas necesidades.

CXXI

Cada hombre tiene de antemano señalado el camino por el cual él y no otro llegará a la meta común. A mí me ha parecido conveniente considerar las cosas bajo su aspecto moral y por esto han resultado estas consideraciones higiénicas más morales de lo que en su esencia parecen ser. Ahora lo que precisa es ver lo que hace falta a cada uno.

INDICE

Este libro
se terminó de imprimir
en el
mes de diciembre de 1960
en los
Tall. Gráf. Buschi S. R. L.,
Cochabamba 2271
Buenos Aires.

OTRAS OBRAS
DE ACTUALIDAD

